

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:58
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В.

Коновалова 11 июня 2026г., протокол

УМС №5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план б490301-СпТрен-25-2.plx
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 33
часов на контроль 27

Виды контроля в семестрах:
экзамены 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	33	33	33	33
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

PhD, доцент, Вишневский В.А.

Рабочая программа дисциплины

Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой Мальков Михаил Николаевич, к.б.н., доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения учебной дисциплины «Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре» является формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач:
1.2	- учитывать физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий;
1.3	- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физической подготовленности в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
1.4	- планировать содержание занятий с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;
1.5	- формировать специальные знания у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
1.6	- обучать способам рационального применения специальных знаний лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;
1.7	- осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и функциональной подготовленности занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний;
1.8	- обеспечивать контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний;
1.9	- определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
1.10	- выявлять сенситивные периоды развития тех или иных функций;
1.11	- разрабатывать индивидуальные программы физиологического обоснования избранного вида спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биохимия мышечной деятельности
2.1.2	Психология физической культуры
2.1.3	Физиология человека
2.1.4	Анатомия человека
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Хоккей
2.2.3	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.4	Учебная практика, ознакомительная практика
2.2.5	Волейбол с методикой преподавания
2.2.6	Спортивный отбор
2.2.7	Туризм
2.2.8	Аэробика
2.2.9	Футбол
2.2.10	Атлетическая гимнастика
2.2.11	Теория физической подготовки
2.2.12	Шахматы
2.2.13	Планирование тренировочного процесса

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-4.1: Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности
ОПК-2.1: Применяет теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки

ОПК-2.2: Учитывает антропометрические, физиологические и психологические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность(способности) ребенка

ОПК-1.2: Учитывает физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- оптимальные формы занятий, типы нагрузок, способы разработки комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовки;
3.1.2	- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
3.1.3	- антропометрические, физиологические и психологические особенности обучающихся при осуществлении спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
3.1.4	- подходы к анализу и прогнозу спортивной одаренности (способности) ребенка;
3.1.5	- основные физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий;
3.1.6	- способы дифференциации обучающихся и тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок
3.2 Уметь:	
3.2.1	- выбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, способы разработки комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовки;
3.2.2	- применять теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
3.2.3	- учитывать антропометрические, физиологические и психологические особенности обучающихся при осуществлении спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
3.2.4	- применять подходы к анализу и прогнозу спортивной одаренности (способности) ребенка;
3.2.5	- учитывать основные физиологические характеристики нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий;
3.2.6	- дифференцировать обучающихся и тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам в спорте и адаптивной физической культуре					
1.1	Вводная лекция: предмет и задачи дисциплины. Физиологическая классификация физических упражнений. Механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам в спорте и физической культуре /Лек/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э1 Э5 Э6 Э7 Э9	

1.2	Оценка тренированности спортсмена в покое /Пр/	3	4	ОПК-4.1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7 Э9
1.3	Оценка тренированности спортсмена в реакции на стандартную работу /Пр/	3	4	ОПК-4.1	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7 Э9
1.4	Оценка тренированности спортсмена в реакции на максимальную работу /Пр/	3	4	ОПК-4.1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7 Э9
1.5	Расчет индивидуальных параметров внутренней стороны нагрузок. Подготовка раздела «Физиологические механизмы срочной и долговременной адаптации в избранном виде спорта, оценка состояния тренированности» в рамках проекта «Индивидуальная программа физиологического обоснования избранного вида спорта /Ср/	3	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9
Раздел 2. Особенности проявления физиологических состояний при спортивной деятельности в избранном виде спорта					
2.1	Физиологические механизмы предстартовых реакций. Физиологический анализ разминки, физиологический механизм вработывания, "мертвая точка", устойчивое состояние /Лек/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9
2.2	Физиологические механизмы утомления. Физиологические механизмы и средства восстановления /Лек/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9
2.3	Изучение психоэмоционального напряжения в предстартовый период на основе оценки уровня активации полушарий головного мозг, реактивной и личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э3
2.4	Определение типа переходного процесса у спортсменов /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э6 Э7 Э9
2.5	Исследование процессов утомления и восстановления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу мощности /Пр/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 Э7 Э9
2.6	Подготовка раздела «Физиологическая характеристика состояний, возникающих при занятиях избран-ным видом спорта» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа физиоло-гического обоснования избранного вида спорта» /Ср/	3	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9

	Раздел 3. Управление произвольными движениями. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в избранном виде спорта					
3.1	Рефлекторная теория двигательного навыка. Теория "построения движений" по Н.А. Берштейну /Лек/	3	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9	
3.2	Использование современных взглядов на природу произвольных движений при формировании двигательных умений и навыков /Лек/	3	2	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9	
3.3	Определение координационных способностей с использованием метода тензометрии в про-бе Ромбер-га /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9	
3.4	Подготовка раздела «Физиологические основы формирования двигательных навыков в избранном виде спорта» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	4	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э5 Э6 Э7 Э9	
	Раздел 4. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Физиологические основы базовых физических качеств в избранном виде спорта					
4.1	Физиологические механизмы выносливости, силы, быстроты и скорости. Физиологическое обоснование гибкости и ловкости и методов развития /Лек/	3	2	ОПК-2.1	Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
4.2	Определение максимального потребления кислорода (МПК) и физической работоспособности у спортсменов /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
4.3	Определение максимальной анаэробной мощности (тест Маргариа) /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.3Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
4.4	Порог анаэробного обмена (ПАНО) в управлении учебно-тренировочным процессом /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
4.5	Оценка силовых показателей /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
4.6	Оценка показателей быстроты /Пр/	3	2	ОПК-2.2 ОПК-4.1	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	

4.7	Оценка ударного объема сердца на основе ранее проведенного теста PWC170. Подготовка раздела «Физиологическое обоснование развития базовых физических качеств» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	6	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
Раздел 5. Возрастные основы двигательной активности, проблемы спортивного отбора.						
5.1	Физиологические особенности людей различного возраста в связи с занятиями физическими упражнениями.Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации /Лек/	3	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
5.2	Разработка презентации к индивидуальной программе физиологического обоснования избранного вида спорта /Пр/	3	2	ОПК-2.1	Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
5.3	Подготовка раздела «Возрастные особенности занятий избранным видом спорта, организация спортивного отбора» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	6	ОПК-2.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
Раздел 6. Физиологические основы тренировки в особых условиях окружающей среды						
6.1	Физиологические основы тренировки в условиях высокогорья, низкой и высокой температуры, при смене часовых поясов /Лек/	3	2	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
6.2	Подготовка раздела «Особенности тренировки в специфических условиях окружающей среды» в рамках проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» /Ср/	3	9	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6 Э7 Э9	
6.3	/Контр.раб./	3	0	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Контрольная работа
6.4	Прием экзамена в виде защиты индивидуальной программы физиологического обоснования избранного вида спорта, проверка контрольных работ, консультации /Экзамен/	3	27	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020, Электронный ресурс	1
Л1.2	Евсеев С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс	2
Л1.3	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс	2
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Покровский В. М., Коротько Г. Ф.	Физиология человека : учебник для студентов медицинских вузов	М.: Медицина, 2007	28
Л2.2	Вишневский В. А.	Особенности использования физических упражнений для целей оздоровительной и спортивной деятельности учащейся молодежи в условиях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры: монография	Сургут: Издательско-печатный дом "Дефис", 2016	7
Л2.3	Харитонов Л.Г.	Типы адаптации в спорте: монография	Москва: СибГУФК, 2016, Электронный ресурс	1
Л2.4	Кудря О.Н.	Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности: монография	Москва: СибГУФК, 2018, Электронный ресурс	1
Л2.5	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография	Москва: Спорт, 2020, Электронный ресурс	2
Л2.6	Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.	Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта	Москва: Спорт, 2021, Электронный ресурс	2
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневский В. А.	Физиология спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	35

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Мальков М. Н., Вишневыский В. А.	Особые образовательные потребности обучающихся с нарушением слуха в условиях инклюзивного высшего образования: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019	37
ЛЗ.3	Кулиненков О.С., Лапшин И.А.	Биохимия в практике спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2
ЛЗ.4	Хайбуллин Ю. В., Попова И. А., Берестень Л. А.	Спортивная физиология: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, Электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Библиотечно-информационный центр СурГУ
Э2	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
Э4	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
Э5	Теория и практика физической культуры
Э6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Э7	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
Э8	Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура».
Э9	Журнал: «Спортивная медицина: наука и практика»

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.1.2	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru
6.3.2.2	
6.3.2.3	СПС «Гарант» - www.garant.ru
6.3.2.4	Локальный доступ: https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/
6.3.2.5	Свободный доступ: https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/podp/
6.3.2.6	Базы данных спортивной информации и статистики https://ikunin.livejournal.com/330914.html

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оснащена: комплект специализированной учебной мебели, меловой доской, проектором и проекционным экраном, компьютерами с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации. Кроме того, аудитория оснащена комплексом оборудования для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, оборудованием для моделирования физических нагрузок, оборудованием для изучения морфологического статуса, систем кровообращения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, психофизиологических показателей, вестибулярного анализатора.
7.2	Кроме вышеперечисленного могут быть задействованы учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.
7.3	Всё перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и исследовательских работ.