

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 08:38:50
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Спортивная работоспособность: способы оценки и развития

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры	
Учебный план	g490403-Спорт-25-1.plx 49.04.03 СПОРТ Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки	
Квалификация	Магистр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 2
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	67	
часов на контроль	45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	67	67	67	67
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Снигирев А.С.

Рабочая программа дисциплины

Спортивная работоспособность: способы оценки и развития

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью овладения дисциплины является формирования компетенций: проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсмена; разрабатывать индивидуальные планы тренировок спортсменов и программы подготовки спортивных команд.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
2.1.2	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.3	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва
2.2.2	Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом
2.2.3	Управление в сфере физической культуры и спорта
2.2.4	Спортивный отбор

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

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

ПК-2.2: Проводит анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявляет проблемы

ПК-2.3: Разрабатывает программы тренировочной и соревновательной деятельности

ПК-1.1: Применяет современные технологии подготовки спортсменов

ПК-1.2: Разрабатывает программы подготовки спортсменов различной продолжительности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Способы проведения тренировочных мероприятий и осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсмена;
3.1.2	Методы разработки индивидуальных планов тренировок спортсменов и программы подготовки спортивных команд.
3.2	Уметь:
3.2.1	Проводить тренировочные мероприятия и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсмена;
3.2.2	Разрабатывать индивидуальные планы тренировок спортсменов и программы подготовки спортивных команд.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------

Раздел 1.						
1.1	Понятие о работоспособности спортсменов и подходы к ее изучению /Лек/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11	
1.2	Факторы лимитирующие спортивную работоспособность /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э6 Э8 Э10 Э11	
1.3	Биоэнергетические основы работоспособности в спорте /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э8	
1.4	Гормоны и спортивная работоспособность /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л3.2 Э1 Э3 Э4 Э6 Э8 Э9 Э10 Э12	
1.5	Особенности утомления и восстановления спортсменов /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.2 Э1 Э7 Э8	
1.6	Механизмы адаптации к физической нагрузке /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.2 Э9 Э11	
1.7	Современные подходы, используемые в тренировочном процессе для повышения работоспособности /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.2 Э8 Э11 Э12	
1.8	Внетренировочные факторы повышения работоспособности /Лек/	2	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.9	Определение физической работоспособности по восстановлению ЧСС (проба Руфье-Диксона). Методика проведения. Интерпритация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.10	Одномоментная функциональная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кулешевского). Методика проведения. Интерпритация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э2 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12	
1.11	Гипоксемические пробы Штанге и Генче. Методика проведения. Интерпритация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э3	
1.12	Трехмоментная функциональная проба Летунова. /Пр/	2	2	ПК-1.1 ПК-2.2	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11	
1.13	Определение работоспособности по тесту PWC170 (степ-тестовый вариант). Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.3 Э8 Э11	

1.14	Гарвардский степп-тест. Определение работоспособности по тесту PWC170 (степп-тестовый вариант). Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э8 Э9 Э10	
1.15	Определение максимального потребления кислорода. Определение работоспособности по тесту PWC170 (степп-тестовый вариант). Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э8 Э9 Э10	
1.16	Тест Куппера. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Пр/	2	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э5 Э7	
1.17	Определение работоспособности по тесту PWC170 на тредбане. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-2.2	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11	
1.18	ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. МЕТОД ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС ПО Т.Д. ЛОСКУТОВОЙ. Оценка функционального состояния и работоспособности с помощью вариационной хронорефлексометрии . /Ср/	2	10	ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э5 Э8	
1.19	Определение работоспособности по велоэргометрическому варианту теста PWC170 в модификации Л.В. Карпмана. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э5 Э9	
1.20	Тест "Vita Maxima". Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э5 Э7	
1.21	Определение работоспособности по тесту PWC170 на тредбане. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	10	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э10	
1.22	Современные методы определения МПК и ПАНО с использования метаболического анализатора Fitmate PRO /Ср/	2	9	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л3.1 Л3.2 Э1 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11	
1.23	Тест Новакки. Методика проведения. Интерпретация результатов. /Ср/	2	8	ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.3	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э5 Э7 Э8 Э10 Э11 Э12	
1.24	Спортивная работоспособность: способы оценки и развития /Контр.раб./	2	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Контрольная работа

1.25	Экзамен по дисциплине "Спортивная работоспособность: способы оценки и развития /Экзамен/	2	45	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Задание на 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	Дубровский В. И.	Спортивная медицина: Учеб. для студентов вузов	М.: Владос, 1999	23
Л1.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.3	Луценко С. А.	Теория и методика физической культуры: Методические рекомендации по изучению дисциплины	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Макарова Г. А.	Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений	М.: Советский спорт, 2004	14
Л2.2	Дюков В.	Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л2.3	Брыль А. И., Гирш Я. В.	Влияние разного вида нагрузок на сердечно-сосудистую систему и физическую работоспособность подростков с артериальной гипертензией и различной массой тела	электронный ресурс	1
Л2.4	Грузевич Ю.К.	Оптико-электронные приборы ночного видения: монография	Москва: Физматлит, 2014, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Макеева В. С.	Управление работоспособностью человека в различных условиях внешней среды: Учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013, электронный ресурс	1
ЛЗ.3	Щуров А. Г., Гаврилова Е. А., Чурганов О. А.	Спортивная медицина: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
Э3	MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru
Э4	Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru
Э5	Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mossport.ru
Э6	спортивная энциклопедия http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0
Э7	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
Э8	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru
Э9	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru
Э10	Научный портал «теория. ру» http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
Э11	Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru
Э12	Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru
Э13	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима учебная аудитория с количеством посадочных мест, соответствующих численности учебной группы. Для наглядного представления учебного материала требуются: учебная доска, компьютер, видеопроектор, экран. Для проведения практических занятий: компьютер, тредбан, велоэргометр, метаболический анализатор, компьютерная программа "ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА", - спорттестер, секундомер, антропометрические инструменты.
-----	---