

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: врио ректора

Дата подписания: 19.09.2025 10:40:24

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю: ..

Руководитель ООП

Зиновьев А.В. 

«31» сентября 2025г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Методы повышения работоспособности спортсмена

Направление подготовки / Специальность

49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Для студентов 2 курса очной и заочной формы обучения

Составитель: *Морозов Г.И.*

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины: Методы повышения работоспособности спортсмена

Основная цель курса – ознакомление и обучение студентов с основными, традиционными и специальными методами и средствами повышения физической работоспособности.

При изучении курса используются концептуальные положения физиологии спорта, теории и методики физической культуры и спорта, теории адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

- изучение понятия работоспособность спортсмена и факторов влияющих на нее
- изучение факторов способствующих восстановлению работоспособности
- допинг-контроль, профилактика использования допингов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина логически увязывается с спортивно-педагогическими дисциплинами и дисциплинами педагогического и физкультурно-спортивного совершенствования. В интегрированном виде реализуется в период научно-педагогической практики и НИР. Как учебная дисциплина представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности. Дисциплина базируется на знаниях естественнонаучных дисциплин и относится к части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений

3. Объем дисциплины: _5_ зачетных единиц, _180__ академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _12__ часов, практические занятия _24_ часов, **самостоятельная работа:** __117__ часов, контроль - 27часов.

Для заочной формы обучения

контактная аудиторная работа: лекции _4__ часа практические занятия __8__ часов, **самостоятельная работа:** __159__ часов, контроль - 9 часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ПК-1.1; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-1.4; ПК-1.5; ПК-2.1

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---	---

<p><i>ПК-1 способен контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся</i></p>	<p><i>Соблюдает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства</i></p> <p><i>Учитывает общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;</i></p> <p><i>Применяет методики и средства контроля физической нагрузки, психического и физического состояния спортсмена</i></p> <p><i>Владеет современными методиками контроля уровня общей физической и специальной подготовки спортсмена</i></p> <p><i>осуществляет релевантный отбор приемов и методов восстановления после физических нагрузок</i></p>
<p><i>ПК-2 Способность разрабатывать и реализовывать проекты научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли на основе междисциплинарных подходов</i></p>	<p><i>Использует методы современного научного исследования, правила цитирования, порядок составления и оформления научной работы, научной статьи</i></p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения __ экзамен

4 семестр _____

6. Язык преподавания русский.