**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник учебно-методического управления к.п.н., А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«18» мая 2021 г. | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«18» мая 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью**

**Б1.В.ДВ.11.02**

**Направление подготовки:**

 49.03.01 «Физическая культура»

**Уровень высшего образования - *бакалавриат***

***Профиль подготовки***

«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

**Факультет**

тренерский

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета  к.п.н., доцент Лепешкина С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 14, «17» мая 2021 г.)Заведующая кафедрой, к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко«17» мая 2021 г. |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» № 1456 от 26 ноября 2020 г.

Составители:

Осадченко И.В. – к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Долматова Т.И. – к.м.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензенты:

Мартынихин В.С – к.м.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стрельникова И.В. – к.б.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Цели и задачи дисциплины:**

***Цель*** изучения курса – овладение студентами современными научными знаниями в области восстановления и повышения работоспособности.

Основные ***задачи*** изучения курса:

- овладение студентами научными знаниями и практическими навыками по использованию основных и дополнительных средств восстановления и повышения работоспособности;

- овладение студентами знаниями и практическими навыками применения различных средств восстановления работоспособности;

- формирование практических навыков составления различных комплексов восстановительных мероприятий.

**2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОПК- 7, ПК-2, ПК-12, ПК-13.

**Планируемые результаты обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Коды формируемых******компетенций*** | ***Содержание формируемых компетенций***  | ***Планируемые результаты обучения***  |
| ОПК-7 | способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ***Знать:*** гигиенические требования к планированию и организациипроцесса подготовки спортсменов для профилактики спортивного травматизма***Уметь:*** оценивать внешние факторы возникновения травм***Владеть:*** методами оценки внешних условий для профилактики травматизма |
| ПК-2 | Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры | ***Знать:*** методику обучения двигательным действиям, используемых ИВС***Уметь:*** определять общие и конкретные цели и задачи применения физических упражнений в процессе занятий ИВС***Владеть:*** техникой выполнения физических упражнений, составляющих основу ИВС |
| ПК-12 | способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа | ***Знать:*** Знать механизм воздействия массажа на организм и использование приемов классического массажа в ИВС.***Уметь:*** Выполнять приемы классического ручного массажа на различных участках тела, различных мышцах, суставах и связках***Владеть:*** Методикой частного массажа на отдельных частей тела |
| ПК-13 | Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию | ***Знать:*** понятия утомления и восстановления работоспособности***Уметь:*** определять внешние признаки утомления при выполнении тренировочных нагрузок***Владеть:*** практическими навыками по определению внешних признаков утомления при выполнении тренировочных нагрузок |

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью» относится к дисциплинам по выбору вариативной части образовательной программы.

Пререквизитом для изучения данной дисциплины являются предметы: анатомия, физиология, биохимия, психология физической культуры, теория и методика физической культуры и спорта, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Общая трудоёмкость дисциплины составляет –108 часов.

Семестр изучения – 8.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего**часов* | *семестры* |
| 8 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | **28** | **28** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | **8** | 8 |
| Семинары | 20 | 20 |
| **Самостоятельная работа** | **80** | **80** |
| В том числе: |  |  |
| Доклад | 10 | 10 |
| Другие виды самостоятельной работы | 70 | 72 |
| Вид промежуточной аттестации:  | **зачет** | **зачет** |
| Общая трудоемкость часы Зачетные единицы | **108****3** | **108****3** |

**5. Содержание дисциплины:**

**5.1.Содержание разделов дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№п/п | Наименование разделадисциплины | Краткое содержание раздела | Коды формируемыхкомпетенций | Формыконтроля |
| 1. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | Гигиенические требования к планированию и организацией ежегодной и многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и факторов внешней среды. Гигиенические требования к построению каждого занятия, тренировочного дня, микро и макроцикла | ОПК-7 | Собеседование по вопросам |
| 2. | Концепция утомления и восстановления. | Концепция А.А.Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В.Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И.Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем. Локалистические концепции утомления. Классификация клинического проявления утомления по В.Н.Волкову. Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средств общего тонизирующего воздействия. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки (по В.Н.Платонову, Я.С.Вайнбауму). | ПК-12ПК-13 | Собеседование по вопросамМежгрупповой диалог |
| 3. | Педагогические средства восстановления. | Рациональное использование тренировочных нагрузок на этапах подготовки в соответствии с функциональными возможностями организма и поставленными задачами. Разумное сочетание нагрузок и активного отдыха, оптимальное варьирование интервалов отдыха и работы, использование переключений с одних упражнений на другие. | ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам |
| 4. | Психологические средства восстановления. | Мышечная релаксация, внушенный сон, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка, в том числе аутогенная «психомышечная» тренировка, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Психотерапия. Психогигиена. Психопрофилактика. | ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам |
| 5. | Физические методы восстановления. | Природные факторы – вода, свет, тепло. Физиотерапевтические методы воздействия. Массаж ручной и аппаратный, гидромассаж, баня, сауна, гидропроцедуры (души, ванны), электросветовые процедуры, барровоздействия, ультрафиолетовое облучение, вдыхание кислорода, электросон. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. | ПК-2ПК-12ПК-13 | Собеседование по вопросамПрактическая работа |
| 6. | Медико-биологические средства восстановления. | Рациональное питание, витаминизация, применение БАД, ППБЦ (продуктов повышенной биологической ценности), использование фармакологических препаратов.Витамины. Поливитаминные препараты. Минеральные вещества и микроэлементы. Витаминно-минеральные комплексы.Биологически активные добавки (БАД).Группы биологически активных веществ и фармакологических средств, применяемых в спорте: препараты пластического и энергетического действия, адаптагены растительного и животного происхождения, ноотропы, иммуномодуляторы, антиоксилданты и антигипоксанты. | ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросамПрактическая работа |
| 7. | Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. | Снижение энергообеспечения мышц, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия, запуск свободно-радикальных процессов, нарушение микроциркуляции, снижение иммунологической реактивности, дисбаланс эндокринной системы, угнетение центральной нервной системы, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, снижение сократительной способности миокарда, ослабление функций дыхания, снижение функций печени, почек и других органов, дисбактериоз. Причины, следствие, выявление и контроль, фармакологическая коррекция.  | ПК-2ПК-12ПК-13 | Собеседование по вопросам |
| 8. | Допинг в спорте | Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Различия применения допинга в зависимости от вида спорта. Группы видов спорта и используемые виды допинга Задачи и направление деятельности Всемирного антидопингового агентства (WADA). Функции национальной антидопинговой организации РУСАДА.Содержание антидопингового кодекса.Перечень препаратов и методов, запрещенных к использованию в спорте. Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». Этапы допинг-контроля. Запрос на терапевтическое разрешение. Заявка на терапевтическое разрешение. | ОПК-7ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам |
| 9. | Недопинговые фармакологические препараты | Адаптогены растительного и животного происхождения, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанды, витамины и витаминные комлпексы, БАДы.Влияние недопинговых фармакологическиех препаратов на организм спортсмена. Характер взаимодействия лекарственных веществ между собой. | ОПК-7ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросамДоклад |

**5.2. Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№пп | Наименование дисциплин | № разделов дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1. | ТиМ спортивной тренировки в ИВС | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2. | ФК различных контингентов населения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |
| 3. | Управленческая деятельность в спорте |  | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 4. | Профессионально-ориентированная практика | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

* 1. **Разделы дисциплин и виды занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела дисциплины | Лекции | Семинары | СРС | Всего |
| 1. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | 2 | 2 | 8 | 12 |
| 2. | Концепция утомления и восстановления | 2 | 4 | 8 | 14 |
| 3. | Педагогические средства восстановления. | - | 2 | 8 | 10 |
| 4. | Психологические средства восстановления | - | 2 | 8 | 10 |
| 5. | Физические методы восстановления | - | 2 | 8 | 10 |
| 6. | Медико-биологические средства восстановления | 2 | 2 | 8 | 12 |
| 7. | Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | 2 | 2 | 8 | 10 |
| 8. | Допинг в спорте | - | 2 | 12 | 14 |
| 9. | Недопинговые фармакологические препараты | - | 2 | 12 | 14 |
|  | **Итого:** | **8** | **20** | **80** | **108** |

**5.4 Лекции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№пп | Раздел дисциплины | Тематика лекций | Трудо-емкость(час.) |
| 1. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | 2 |
| 2. | Концепция утомления и восстановления | Концепция утомления и восстановления | 2 |
| 3. | Медико-биологические средства восстановления | Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности | 2 |
| 4. | Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | Гигиенические и физиологические факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | 2 |
| **Итого:** | **8** |

**5.5. Семинары.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел дисциплины | Тематика практических занятий  | Формы контроля | Трудо-емкость (час.) |
| 1. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | Гигиенические требования к построению каждого занятия, тренировочного дня, микро и макроцикла | Собеседование по вопросам | 2 |
| 2. | Концепция утомления и восстановления | Классификация клинического проявления утомления по В.Н.ВолковуКонцепция А.И.Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем.Концепция А.А.Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В.Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. | Собеседование по вопросам | 2 |
| Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки | Межгрупповой диалог | 2 |
| 3. | Педагогические средства восстановления. | Рациональное использование тренировочных нагрузок на этапах подготовки в соответствии с функциональными возможностями организма и поставленными задачами. | Собеседование по вопросам | 2 |
| 4. | Психологические средства восстановления | Мышечная релаксация, внушенный сон, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка, в том числе аутогенная «психомышечная» тренировка – психологические средства восстановления.Психогигиена. Психопрофилактика | Собеседование по вопросам | 2 |
| 5. | Физические методы восстановления | Природные факторы, массаж, гидропроцедуры и физиотерапевтические методы воздействия, как основные гигиенические факторы восстановленияПринципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. | Собеседование по вопросам | 2 |
| Составление плана восстановительных мероприятий в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов. | Практическая работа | 2 |
| 6. | Медико-биологические средства восстановления | Основные медико-биологические средства восстановления – рациональное питание, витаминизация, применение БАД и ППБЦ.Группы биологически активных веществ и фармакологических средств, применяемых в спорте | Собеседование по вопросам | 2 |
| Дополнительные формы питания спортсменов | Практическаяработа | 2 |
| 7. | Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | Гигиенические и физиологические факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена.Снижение энергообеспечения мышц, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия, запуск свободно-радикальных процессов, нарушение микроциркуляции, Снижение иммунологической реактивности, дисбаланс эндокринной системы, угнетение центральной нервной системы, периферической нервной системы, вегетативной нервной системыСнижение сократительной способности миокарда, ослабление функций дыхания, снижение функций печени, почек и других органов, дисбактериоз | Собеседование по вопросам | 2 |
| 8. | Допинг в спорте | Понятие допинга. Цель применения допинга. Различия применения допинга в зависимости от вида спорта. Группы видов спорта и используемые виды допинга Перечень препаратов и методов, запрещенных к использованию в спорте. Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». Задачи и направление деятельности Всемирного антидопингового агентства (WADA). Функции национальной антидопинговой организации РУСАДА.Этапы допинг-контроля. Запрос на терапевтическое разрешение. Заявка на терапевтическое разрешение. | Собеседование по вопросам | 4 |
| 9. | Недопинговые фармакологические препараты | Адаптогены растительного и животного происхождения, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанды, витамины и витаминные комлпексы, БАДы.Влияние недопинговых фармакологическиех препаратов на организм спортсмена. Характер взаимодействия лекарственных веществ между собой. | Собеседование по вопросам | 2 |
| Недопинговые фармакологические препараты, пременяемые в избранном виде спорта | Доклад | 2 |
| **Итого:** |  **28** |

**5.6. Лабораторный практикум – не предусмотрен.**

**5.7. Самостоятельная работа студента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел дисциплины | Наименование работ | Форма контроля | Трудо-емкость(час.) |
| 1. | Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Гигиенические требования к планированию и организацией ежегодной и многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и факторов внешней среды.Гигиенические требования к построению каждого занятия, тренировочного дня, микро и макроцикла.Гигиенические положения тренировочного процесса при трасмеридиальных перелетахГигиенические положениятренировочного процесса при тренировках в среднегорье | Собеседование по вопросамДискуссия | 8 |
| 2. | Концепция утомления и восстановления | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Концепция А.А.Ухтомского о центральном нервном механизме утомления и восстановления работоспособности. Концепция В.В.Розенблата о механизме утомления по принципу охранительного торможения. Концепция А.И.Крестовникова о механизме наступления утомления по принципу расстройства координации функционирующих систем. Локалистические концепции утомления. Классификация клинического проявления утомления по В.Н.Волкову.Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средство общего тонизирующего воздействия.Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки | Собеседование по вопросамМежгрупповой диалог | 8 |
| 3. | Педагогические средства восстановления. | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Разумное сочетание нагрузок и активного отдыха, оптимальное варьирование интервалов отдыха и работы, использование переключений с одних упражнений на другие.Разумное сочетание нагрузок и активного отдыха. | Собеседование по вопросамМежгрупповой диалог | 8 |
| 4. | Психологические средства восстановления | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Психотерапия. Психогигиена. Психопрофилактика.Разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций – средства психологической разгрузки | Собеседование по вопросам | 8 |
| 5. | Физические методы восстановления | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Массаж ручной и аппаратный, гидромассаж, баня, сауна, гидропроцедуры (души, ванны), электросветовые процедуры, барровоздействия, ультрафиолетовое облучение, вдыхание кислорода, электросон.Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. | Собеседование по вопросамПрактическая работа | 8 |
| 6. | Медико-биологические средства восстановления | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Группы биологически активных веществ и фармакологических средств, применяемых в спорте Препараты пластического и энергетического действия, адаптагены растительного и животного происхождения, ноотропы, иммуномодуляторы, антиоксилданты и антигипоксанты.Группы биологически активных веществ и фармакологических средств, применяемых в спортеДополнительные формы питания спортсменов | Собеседование по вопросамПрактическая работаДоклад | 8 |
| 7. | Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**Угнетение центральной нервной системы, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы. снижение сократительной способности миокарда, ослабление функций дыхания. Причины, следствие, выявление и контроль, фармакологическая коррекция. Снижение энергообеспечения мышц, блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах, нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия, запуск свободно-радикальных процессов, нарушение микроциркуляции, снижение иммунологической реактивности, дисбаланс эндокринной системы, снижение функций печени, почек и других органов, дисбактериоз. | Собеседование по вопросам | 8 |
| 8. | Допинг в спорте | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**задачи и направление деятельности Всемирного антидопингового агентства (WADA). Функции национальной антидопинговой организации РУСАДА.Содержание антидопингового кодекса.Перечень препаратов и методов, запрещенных к использованию в спорте. Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». | Собеседование по вопросам | 12 |
| 9. | Недопинговые фармакологические препараты | **Самостоятельно изучить следующие вопросы:**адаптогены растительного и животного происхождения, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанды, витамины и витаминные комлпексы, БАДы.Влияние недопинговых фармакологическиех препаратов на организм спортсмена. Характер взаимодействия лекарственных веществ между собой. | Собеседование по вопросамДоклад | 12 |
| **Итого:** |  |  | **80** |

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.**

(См. Приложение к Рабочей программе дисциплины)

**7. Учебно-методическое и информационно-коммуникационное обеспечение дисциплины**

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. |  Лаптев, А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. - Библиогр.: в конце каждой лекции. - 350.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 86 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 267. - ISBN 978-5-4468-0135-0 : 987.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 48 | 1 |
| 3. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. - Библиогр.: с. 190-191. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 195.39. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 105 | - |
| 4. | Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/93803.html](http://www.iprbookshop.ru/93803.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95397.html](http://www.iprbookshop.ru/95397.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Флянку, И. П.   Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 96 с. : ил. - Библиогр.: с. 92-93. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. |    Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / И. П. Флянку, В. А. Ляпин, Н. В. Семенова [и др.] ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр.: с. 227-228. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 99-100. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 9. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 10. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - Библиогр.: с. 150-154. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
|  | Королев, А. А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2008. - 527 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 524. - ISBN 978-5-7695-5402-5 : 506.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Гигиенические требования к качеству воды. Системы очистки и обеззараживания воды : учебное пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; под ред. Ф. И. Разгонова . - Омск, 2016. - 56 с. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 c. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/81073.html](http://www.iprbookshop.ru/81073.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Осадченко, И. В. Термический фактор в спорте и профессионально-прикладной физической подготовке : учебно-методическое пособие / И. В. Осадченко, С. А. Полиевский, С. В. Волохова ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с.145-146. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Цаллагова, Р. Б. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, И. А. Меркушев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - Библиогр.: с. 135-136. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. - Ростов на Дону : Феникс, 2013. - 62 с. : табл. - (Закон и общество). - ISBN 978-5-222-22016-0 : 37.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
|  | КГС Р Здравоохранение. Предметы санитарии и гигиены. - Москва : Технорматив, [б. г.]. - (Электронная библиотека). - 1 CD. - 8940.56. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  | Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы. - [Б. м.]. - 1 CD. - 2438.54. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
|  |  Шмонина, О. Н. Избранные лекции по гигиене : учебное пособие / О. Н. Шмонина ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2009. - 100 с. - Библиогр.: с. 95-96. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Полозов, А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? / А. А. Полозов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 388 с. : ил. - Библиогр.: с. 371-382. - ISBN 978-5-9718-0480-2 : 684.20. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | **-** |
|  |  Пивоваров, Ю. П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека : учебное пособие для студентов учреждений высшего медицинского профессионального образования / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2010. - 509 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7064-3 : 902.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 15 | 1 |
|  | Школа лечебного питания. - Москва : ИнтелТек Мультимедиа, 2005. - 1 СД диск. - 519.80. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | **-** |
|  | Кудрявцева, Л. М. Гигиена : учебное пособие / Л. М. Кудрявцева, Е. Ф. Сурина-Марышева, Ю. В. Цветкова ; УралГАФК. - Челябинск, 2010. - 150 с. : ил. - Библиогр.: с. 147-150. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | **-** |
|  | Гигиена и экология человека : учебник / под ред. Н. А. Матвеевой. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 302 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 299-300. - ISBN 978-5-7695-5197-0 : 299.45. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г. С. Туманян. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 332 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5046-1 : 249.70. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
|  | Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2009. - 253 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 251-252. - ISBN 978-5-16-003569-7 : 227.82. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |
|  | Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение : учебник / А. А. Кожин, В. Р. Кучма. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Академия, 2008. - 400 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4815-4 : 460.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | **-** |
|  | Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе : справочное руководство / Б. А. Поляев, А. Г. Румянцев, Г. А. Макарова, Т. Е. Виленская. - Москва : Советский спорт, 2008. - 527 с. : ил. - Библиогр.: с. 517-522. - ISBN 978-5-9718-0270-9 : 370.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
|  | Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2005. - 234 с. : ил. - ISBN 5-7695-0723-3 : 138.55. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 1 |

**7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| **Библиотека** | **Кафедра** |
| 1. |  Лаптев, А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. - Библиогр.: в конце каждой лекции. - 350.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 86 | 1 |
| 2. | Гигиена физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 190 с. - Библиогр.: с. 190-191. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 195.39. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 105 | - |
| 3. | Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 c. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/93803.html](http://www.iprbookshop.ru/93803.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 4. | Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/95397.html](http://www.iprbookshop.ru/95397.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Флянку, И. П.   Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 96 с. : ил. - Библиогр.: с. 92-93. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 6. |    Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / И. П. Флянку, В. А. Ляпин, Н. В. Семенова [и др.] ; СибГУФК. - Омск, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр.: с. 227-228. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 7. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена детей и подростков : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, Н. В. Дубкова, В. П. Башмаков ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 99-100. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 8. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиена факторов окружающей среды. Физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 9. | Цаллагова, Р. Б.   Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена : учебное пособие / Р. Б. Цаллагова, В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - Библиогр.: с. 150-154. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**7.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**7.5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,** необходимой для освоения дисциплины**:**

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>

5. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

6. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

1. **Использование современных образовательных технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел дисциплины | Форма занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудо-емкость(час.) |
| 2. | Концепция утомления и восстановления | Межгрупповой диалог: Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки | 2 |
| 5. | Физические методы восстановления. | Практическое занятие: «Составление плана восстановительных мероприятий в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов». Совместное обсуждение, определение недостатков, оценка | 2 |
| 6 | Медико-биологические средства восстановления. | Практическая работа: Составление плана применения БАД и витаминно-минеральных комплексов для спортсменов на подготовительном этапе тренировочного процесса. Совместное обсуждение, определение недостатков, оценка | 2 |
| **Итого:** |  | **6** |

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Основная задача в организации обучения студентов очной формы обучения - максимально приблизить содержание курса гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности к практике.

Учебные занятия со студентами очной формы обучения проводятся в форме практических занятий и семинаров.

 Материалы теоретического курса, не вошедшие в семинары, студенты разбирают самостоятельно.

Практические занятия основаны на принципе самостоятельной работы. Их цель - фактическое доказательство теоретических положений, владение некоторыми методами и навыками. Полученные данные заносятся в тетрадь в виде протокола.

Контрольные формы. Для развития у студентов навыков самостоятельной работы и закрепления учебного материала проводится опрос на семинаре.

Практические занятия являются одной из основных форм занятий при пере­даче знаний студентам. На такие занятия выносятся темы, которые требуют непосредственной практической работы под руководством преподавателя с использованием наглядных средств, рассмотрение вопросов, которые требуют тщательной и детальной проработки. Непосредствен­ная работа студентов с документами планирования комплексной двигательной программы в аудитории под наблюдением преподавателя с использованием правильно оформленных и грамотно выполненных планов, графиков, отчетов, рекомендаций и т.п., способствует лучшему усвоению знаний в этой области. Практические занятия позволяют освоить методику применения лечебной физической культуры с учетом возрастных групп и нозологических форм заболеваний. Практические занятия основаны на принципе самостоятельной работы. Их цель - фактическое доказательство теоретических положений, владение некоторыми методами и навыками. Семинары проводятся для подведения итогов проделанной работы по окончании одного из разделов предмета или ряда тем по одной из проблем. Живая беседа, дискуссия между студентами или между студентами и преподавателем, в результате которых преподаватель выясняет знания студентов, дают основание и возмож­ность преподавателю восполнить пробелы, уточнить наиболее трудные вопросы, составить полное представление о багаже знаний студентов. Консультации дают возможность получить подробный ответ на многие вопросы: уточнить неясные вопросы, получить список дополни­тельной литературы по интересующему студента вопросу, как выбрать тему контрольной работы и как правильно ее писать и многое другое. Особенно большую значимость приобретают консультации перед зачетами. Неясность в понимании тех или иных вопросов можно легко устранить в частной беседе с преподавателем или на групповой консультации. Контрольные формы. Для развития у студентов навыков самостоятельной работы и закрепления учебного материала проводится опрос на семинаре, контрольная работа, собеседование по вопросам, тестирование, демонстрация методики самостоятельного проведения занятия с использованием современных технологий физкультурно-спортивной деятельности, решение ситуационной задачи.

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Изучение дисциплины осуществляется с применением мультимедийных средств обучения и Интернет-ресурсов, а также методов активного обучения.

Учебная аудитория для проведения практических занятий оборудована шкафами для хранения необходимых наглядных пособий (таблицы, плакаты, муляжи) и большим зеркалом.

С целью закрепления теоретического материала практические занятия по данной дисциплине проводятся в специализированном зале лечебной физической культуры, оснащенном необходимым спортивным инвентарем и мультимедийными средствами (монитор, видеоплеер и музыкальный цент).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 7/21 от «18» мая 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

|  |
| --- |
|  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

Направление подготовки 49.03.01. «Физическая культура»

**Профили подготовки: *«Спортивная тренировка в ИВС»***

**Форма обучения**

 Очная/заочная

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры(протокол № 14 от «17» мая 2021г.) Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко  |

Малаховка, 2021 год

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Модуль, раздел(в соответствии с РП) | Контролируемые компетенции (или их части) | ФОС |
| Вид оценочного средства | Количество вариантов заданий |
| 1. | Раздел 1.Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. | ОПК-7 | Собеседование по вопросам | 8 |
| 2. | Раздел 2Концепция утомления и восстановления. | ПК-12ПК-13 | Собеседование по вопросам | 14 |
| Межгрупповой диалог | 1 |
| 3. | Раздел 3Педагогические средства восстановления. | ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам | 12 |
| 4. | Раздел 4. Психологические средства восстановления | ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам | 12 |
| 5.  | Раздел 5. Физические методы восстановления | ПК-2ПК-12ПК-13 | Практическая работа | 1 |
| 6. | Раздел 6. Медико-биологические средства восстановления | ПК-2ПК-12 | Практическая работа | 1 |
| 7. | Раздел 7.Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена | ПК-2ПК-12ПК-13 | Собеседование по вопросам | 6 |
| 8. | Раздел 8.Допинг в спорте | ОПК-7ПК-2ПК-12 | Собеседование по вопросам | 10 |
| 9. | Раздел 9.Недопинговые фармакологические препараты | ОПК-7ПК-2ПК-12 | Доклад | 8 |
|  | Промежуточная аттестациязачет | ОПК-7ПК-2ПК-12ПК-13 | Вопросы к зачету | 131 |

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

Рассмотрены и одобрены на заседании

 кафедры протокол № 14 «17» мая 2021 г.

Зав кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Осадченко

**Вопросы к зачету**

по дисциплине

**«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

Направление подготовки 49.03.01. «Физическая культура»

форма обучения - очная

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
2. Оздоровительная направленность спортивной тренировки.
3. Социально-гигиенические факторы микросреды.
4. От чего зависит психическое состояние спортсмена?
5. Значение оптимальных бытовых условий для спортсмена.
6. Оптимальные климатические условия при проведении тренировок и соревнований.
7. Гигиенические положения по организации и проведению соревнований
8. Правила соревнований по ИВС (что в них регламентируется).
9. Особенности учебной и трудовой деятельности спортсмена.
10. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов.
11. Первичные врачебные обследования.
12. Регулярный врачебно-педагогический контроль.
13. Планирование и проведение тренировочного процесса с учетом половых и возрастных особенностей занимающихся.
14. Биоритмы и их влияние на тренировочный процесс.
15. Циклические изменения работоспособности человека: сезонные, недельные и суточные.
16. Гигиенические положения тренировочного процесса при тренировках в среднегорье, трансмеридиальных перелетах, в условиях низких и высоких температур.
17. Особенности временной адаптации спортсменов при трансмеридиальных перелетах.
18. Факторы, влияющие на адаптацию человека к физическим нагрузкам в условиях резкой смены часовых поясов.
19. Стадии адаптации в условиях резкой смены часовых поясов.
20. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад
21. Влияние условий среднегорья на отдельные функции организма, стороны подготовленности и работоспособность спортсмена.
22. Основные факторы влияния среднегорья на спортсмена.
23. Цели и задачи тренировки в среднегорье в зависимости от этапа поготовки спортсмена.
24. Утомление: сущность, виды и механизмы.
25. Раскрыть сущность локально-гуморальных и центрально-корковой теорий утомления.
26. Факторы, признаки и показатели утомления.
27. Усталость как субъективный признак утомления.
28. Методы борьбы с утомлением.
29. Классификация клинического проявления утомления по В. И.Волкову.
30. Характеристика легкого утомления.
31. Характеристика острого утомления.
32. Характеристика состояния перенапряжения.
33. Характеристика состояния перетренированности.
34. Характеристика состояния переутомления.
35. Биосоциальная концепция утомления Шпильрейна.
36. Первичное утомление.
37. Снижение скорости ресинтеза АТФ  главный фактор, ограничивающий продолжительность интенсивной работы.
38. Сенсорное утомление
39. Перцептивное утомление
40. Информационное утомление
41. Эффекторное утомление
42. Умственное утомление
43. Теория истощения М. Шиффа
44. Локально-гуморальная теория утомления М. Ферворна
45. Теория засорения  Э. Пфлюгера
46. Концепция А.И.Крестовникова
47. Концепция А.А.Ухтомского
48. Концепция В.В.Розенблата
49. Объективные и субъективные критерии утомления.
50. Раскрыть сущность локально-гуморальных и центрально-корковой теорий утомления.
51. Охарактеризовать стадии субкомпенсации, декомпенсации и срыва.
52. критерии утомления
53. Чем утомление отличается от усталости
54. Физиологическое обоснование средств восстановления.
55. Восстановительные процессы и их направленность.
56. Последствия утомления.
57. Практические современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки
58. Виды спорта и физические нагрузки
59. Планирование восстановительных и профилактических средств в годичном цикле тренировки
60. Планирование восстановительных и профилактических средств в тренировочных микроциклах, правила подбора средств с учетом вида спорта, этапа годичного цикла, квалификации спортсмена.
61. Планирование восстановительных средств с целью оперативного восстановления
62. Концепция (по В.Ф.Пешкову) оперативного, дискретного восстановления специальной работоспособности в процессе тренировочных и учебных занятий.
63. Понятие о термине «Восстановительно- профилактические комплексы».
64. Классификация восстановительно – профилактических комплексов.
65. Нормирование восстановительно – профилактических нагрузок.
66. Методика проведения восстановительно – профилактических комплексов в различных видах спорта.
67. Механизм воздействия активного отдыха.
68. Режим и правильное сочетание нагрузок.
69. Рациональное построение вводно-подготовительной части.
70. Воздействия на организм через психическую сферу.
71. Средства психологического воздействия.
72. Методы и средства восстановления работоспособности.
73. Психическая саморегуляция.
74. Аутогенная тренировка.
75. Психофизиологические механизмы влияния аутогенной тренировки на психическое состояние, физиологические системы.
76. Нейрофизиологические эффекты аутогенной тренировки в системе занятий спортом.
77. Техника аутогенной тренировки.
78. Техника идеомотоных аутогенных упражнений.
79. Методика аутогенной тренировки мобилизационной направленности, применяемой во время тренировочных занятий с целью оптимизации технической подготовки и восстановления специальной работоспособности.
80. Мышечная релаксация.
81. Специальные дыхательные упражнения.
82. Физиотерапия: соллюкс, микроволновая светочастотная терапия, диадинамические токи, диатермия, ультразвук, дарсонвализация, электростимуляция мышц..
83. Гидротерапия: различные виды душа, различные виды ванн.
84. Баня, сауна и тепловые камеры.
85. Восстановительный массаж: частный и общий.
86. Подводный массаж.
87. Аппаратный массаж
88. Самомассаж.
89. Баровоздействия.
90. Искусственное ультрафиолетовое облучение.
91. Электросон.
92. Применение кислорода.
93. Упражнения на растягивание.
94. Закаливание.
95. Принципы комплексного использования физических методов восстановления.
96. Питание – главный фактор восстановления работоспособности.
97. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных улементов.
98. Баланс воды в организме
99. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.
100. Витаминные препараты.
101. Энергетическая основа движения
102. Нервная и гормональная регуляция мышечной деятельности
103. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность
104. Фармакологические препараты, снижающие физическую работоспособность спортсменов
105. Фармакологическое обеспечение в зависимости от вида спорта
106. Обмен воды и дегидратация организма спортсменов
107. Определение и классификация допингов
108. Применение допингов в ИВС
109. Применение допингов в родственных видах спорта
110. Анаболические стероиды
111. Пептидные гормоны
112. Психостимуляторы
113. Токсические эффекты нестероидных допингов
114. Фальсификация допигов
115. Допинговая экспертиза
116. Ответственность за назначение лекарственных средств спортсменам
117. Адаптогены
118. Цитамины
119. Биогенные стимуляторы
120. Препараты энергетического действия
121. Препараты пластического действия
122. Ноотропы
123. Антиоксиданты
124. Антигипоксанты
125. Антикоагулянты прямого действия
126. Витамины и витаминные комплексы
127. Макро и микроэлементы
128. Продукты пчеловодства
129. Гидробионты
130. Взаимодействие биологически активных веществ между собой
131. Биологически активные добавки к пище

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»,** если 3 заданных вопроса раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

**«Не зачтено»**, если в двух вопросах из трех в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопроса недостаточно самостоятельное, речь бедная.

Составители: Осадченко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Слепенчук И.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Долматова Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «10» мая 2021 г.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

**Вопросы для собеседования**

**по дисциплине «Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

**Раздел 1. «Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований».**

1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
2. Оздоровительная направленность спортивной тренировки.
3. Социально-гигиенические факторы микросреды.
4. Оптимальные климатические условия при проведении тренировок и соревнований.
5. Гигиенические положения по организации и проведению соревнований
6. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов.
7. Планирование и проведение тренировочного процесса с учетом половых и возрастных особенностей занимающихся.
8. Гигиенические положения тренировочного процесса при тренировках в среднегорье, трансмеридиальных перелетах, в условиях низких и высоких температур.

**Раздел 2. «Концепция утомления и восстановления».**

1. Утомление: сущность, виды и механизмы.
2. Раскрыть сущность локально-гуморальных и центрально-корковой теорий утомления.
3. Факторы, признаки и показатели утомления.
4. Классификация клинического проявления утомления по В. И.Волкову.
5. Биосоциальная концепция утомления Шпильрейна.
6. Теория истощения М. Шиффа
7. Локально-гуморальная теория утомления М. Ферворна
8. Теория засорения  Э. Пфлюгера
9. Концепция А.И.Крестовникова
10. Концепция А.А.Ухтомского
11. Концепция В.В.Розенблата
12. Объективные и субъективные критерии утомления.
13. Последствия утомления.
14. Практические современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки

**Раздел 3. «Педагогические средства восстановления»**

1. Виды спорта и физические нагрузки
2. Планирование восстановительных и профилактических средств в годичном цикле тренировки
3. Планирование восстановительных и профилактических средств в тренировочных микроциклах, правила подбора средств с учетом вида спорта, этапа годичного цикла, квалификации спортсмена.
4. Планирование восстановительных средств с целью оперативного восстановления
5. Концепция (по В.Ф.Пешкову) оперативного, дискретного восстановления специальной работоспособности в процессе тренировочных и учебных занятий.
6. Понятие о термине «Восстановительно- профилактические комплексы».
7. Классификация восстановительно – профилактических комплексов.
8. Нормирование восстановительно – профилактических нагрузок.
9. Методика проведения восстановительно – профилактических комплексов в различных видах спорта.
10. Механизм воздействия активного отдыха.
11. Режим и правильное сочетание нагрузок.
12. Рациональное построение вводно-подготовительной части.

**Раздел 4. «Психологические средства восстановления»**

1. Воздействия на организм через психическую сферу.
2. Средства психологического воздействия.
3. Методы и средства восстановления работоспособности.
4. Психическая саморегуляция.
5. Аутогенная тренировка.
6. Психофизиологические механизмы влияния аутогенной тренировки на психическое состояние, физиологические системы.
7. Нейрофизиологические эффекты аутогенной тренировки в системе занятий спортом.
8. Техника аутогенной тренировки.
9. Техника идеомотоных аутогенных упражнений.
10. Методика аутогенной тренировки мобилизационной направленности, применяемой во время тренировочных занятий с целью оптимизации технической подготовки и восстановления специальной работоспособности.
11. Мышечная релаксация.
12. Специальные дыхательные упражнения.

**Раздел 7. «Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена»**

1. Энергетическая основа движения
2. Нервная и гормональная регуляция мышечной деятельности
3. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность
4. Фармакологические препараты, снижающие физическую работоспособность спортсменов
5. Фармакологическое обеспечение в зависимости от вида спорта
6. Обмен воды и дегидратация организма спортсменов

**Раздел 8. «Допинг в спорте»**

1.Определение и классификация допингов

2.Применение допингов в ИВС

3.Применение допингов в родственных видах спорта

4.Анаболические стероиды

5.Пептидные гормоны

6.Психостимуляторы

7.Токсические эффекты нестероидных допингов

8.Фальсификация допигов

9.Допинговая экспертиза

10.Ответственность за назначение лекарственных средств спортсменам

**Критерии оценки ответа**

ОЦЕНКА «5»(отлично) ставится, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА «4»(хорошо) ставится, если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопросов недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

ОЦЕНКА «3»(удовлетворительно) ставится, если в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопросов недостаточно самостоятельное, речь бедная.

ОЦЕНКА «2»(неудовлетворительно) ставится, если главное содержание вопросов не раскрыто.

Составители:

Осадченко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слепенчук И.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Долматова Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«10» мая 2021 г.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

**Темы докладов**

**по дисциплине**

**«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

**Раздел 9. «Недопинговые фармакологические препараты»**

1.Основные группы лекарственных средств, применяемые на различных этапах подготовки спортсменов.

2.Основные фармакологические препараты и биологически активные добавки в спорте высших достижений

3. Классификация недопинговых фармакологических средств.

4. Обоснование применения недопинговых фармакологических средств.

5.Принципы применения недопинговых фармакологических средств.

6.Препараты и биологически активные добавки растительного происхождения.

7. Препараты и биологически активные добавки животного происхождения.

8.Взаимодействие биологически активных веществ между собой

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыл тему;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 75%;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 50%;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тему не раскрыл

Составители:

Осадченко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слепенчук И.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Долматова Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«10» мая 2021 г.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра** **адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

**Практические работы**

**по дисциплине**

**«Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

 **Раздел 5. «Физические методы восстановления».**

 **Практическая работа № 1.**

 **Тема:** Составление плана восстановительных мероприятий в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов.

 **Цель:** научиться составлять план восстановительных мероприятий в разные периоды тренировочного процесса.

 **Задание.**

1.Составить «Общую часть» к плану восстановительных мероприятий.

 2.Составить план восстановительных мероприятий в определенный этап подготовки и для определенного контингента спортсменов.

 3.Дать обоснование целесообразности применения восстановительных мероприятий

**Раздел 6. «Медико-биологические средства восстановления».**

**Практическая работа № 1.**

**Тема:** Дополнительные формы питания спортсмена

 **Цель:** Ознакомиться с рецептурными прописями дополнительных форм питания спортсмена и научиться обоснованно включать их в конкретные условия спортивной подготовки.

 **Задание:**

1.Выбрать наиболее рациональные для избранноговида спорта дополнительные формы питания спортсмена.

 2.Включить ППБЦ, БАД и витаминно-минеральные комплексы в суточный режим спортсмена.

 3.Дать обоснование применению тех или иных видов дополнительных форм питания спортсмена.

**Критерии оценки:**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью выполнил задания;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 75%;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание выполнил на 50%;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задание не выполнил.

Составители:

Осадченко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слепенчук И.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Долматова Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«10» мая 2021 г.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра** **адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

**Вопросы для межгруппового диалога**

**по дисциплине «Гигиенические и медицинские аспекты управления спортивной работоспособностью»**

**Раздел 2. Концепция утомления и восстановления.**

**Тема межгруппового диалога**: Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки.

Критерии оценки ответа

ОЦЕНКА «5»(отлично) ставится, если тема раскрыта в полном объеме, изложена логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА «4»(хорошо) ставится, если в раскрытии темы допущены незначительные ошибки, изложение темы недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

ОЦЕНКА «3»(удовлетворительно) ставится, если в раскрытии темы имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение темы недостаточно самостоятельное, речь бедная.

ОЦЕНКА «2»(неудовлетворительно) ставится, если главное содержание темы не раскрыта.

Составители:

Осадченко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слепенчук И.Е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Долматова Т.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«10» мая 2021 г.