

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна  
Должность: проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 18.09.2025 15:38:07  
Уникальный программный ключ:  
6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

УП: 49.04.01  
Физическая  
культура\_2025\_3ФО.  
plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

**Методы повышения работоспособности спортсмена**

Закреплена за кафедрой: **Теоретических основ физического воспитания**

Направление подготовки: **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Профессиональное образование в области физической культуры и спорта**

Квалификация: **Магистр**

Форма обучения: **заочная**

Семестр: **2**

Программу составил(и):  
*канд. биол. наук, доц., Саакян Сергей Арменович*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

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 ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Современные проблемы наук о физической культуре и спорте

Адаптация к физическим нагрузкам

Методология подготовки спортсмена

Методика преподавания физической культуры

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Как учебная дисциплина представляет собой профилирующий предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Преддипломная практика

Научно-педагогическая практика

Управление подготовкой спортсмена

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	5 ЗЕТ
Часов по учебному плану	180
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	159
часов на контроль	9

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-1.1: Соблюдает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства

ПК-1.2: Учитывает общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

ПК-1.3: Применяет методики и средства контроля физической нагрузки, психического и физического состояния спортсмена

ПК-1.4: осуществляет релевантный отбор приемов и методов восстановления после физических нагрузок

ПК-1.5: Применяет и модернизирует современные методики контроля уровня общей физической и специальной подготовки спортсмена

ПК-2.1: Использует методы современного научного исследования, правила цитирования, порядок составления и оформления научной работы, научной статьи

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
экзамены	2

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. 1. Введение Занятие 1. «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в современных условиях. Эргогеника. Физическая работоспособность».				
1.1		Лек	2	1	
1.2		Ср	2	26	
	Раздел 2. 2. «Физическая работоспособность. Содержание и структура».				
2.1		Лек	2	1	
2.2		Пр	2	1	
2.3		Ср	2	26	
	Раздел 3. 3-4. Практикум. «Методы оценки физической работоспособности».				
3.1		Пр	2	1	
3.2		Ср	2	35	

	Раздел 4. 5. Допинги. Антидопинговый контроль. Организация антидопингового контроля. Кодекс ВАДА.				
4.1		Лек	2	1	
4.2		Пр	2	1	
4.3		Ср	2	20	
	Раздел 5. 6. Запрещенные вещества и манипуляции.				
5.1		Пр	2	1	
5.2		Ср	2	26	
	Раздел 6. 7. Средства повышения физической работоспособности. Гигиенические средства повышения физической работоспособности				
6.1		Лек	2	1	
6.2		Пр	2	4	
6.3		Ср	2	26	
	Раздел 7. Экзамен				
7.1		Экзамен	2	9	

### **Список образовательных технологий**

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
2	Активное слушание
3	Технологии развития критического мышления

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

Примерный перечень тем для самостоятельной работы (эссе, доклады и т.п.). задание на проверку умений.

1. Система подготовки спортсменов как разновидность педагогической системы и ее функциональные компоненты.
2. Информационные технологии управления подготовкой спортсменов.
3. Макроциклы, мезоциклы и микроциклы в системе подготовки спортсменов.
4. Методы диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсменов.
5. Организация диагностических и мониторинговых процедур в системе подготовки спортсменов разной квалификации.
6. Технологии восстановления в спорте.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Пример контрольного теста (задания на проверку знаний, за каждый правильный ответ – 1 балл)

Контрольный тест представлен тремя частями. В части «А» необходимо ответить «да» или «нет», в части «Б» - выбрать индексы соответствующих правильному ответу, в части «В» - дать ответ в соответствии с содержанием вопроса.

Контрольный тест

А

1. Функциональные пробы позволяют выявить особенности реакций организма на физическую нагрузку.
2. Физическая работоспособность отражает степень тренированности спортсмена к перенесению физических нагрузок.
3. Показатель максимального потребления кислорода не отражает степень развития аэробных механизмов обеспечения энергией.
4. Повышение спортивной тренированности до максимума, повышает резервные возможности организма спортсмена и снижает риск заболевания.
5. Перетренированность спортсмена связана с выполнением неадекватных тренировочных нагрузок.
6. Перенапряжение спортсмена связано с форсированной подготовкой в тренировочном процессе.
7. Перенапряжение классифицируют как острое и хроническое.
8. Увеличение объемов тренировочных нагрузок автоматически влечет повышение интенсивности восстановительных процедур.
9. Причиной травматизма у спортсменов является только их недостаточная подготовка.
10. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на реституцию показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Б

1. Наиболее оптимальным временем для проведения диагностических процедур является:
  - а) 13 - 14 часов; б) 10 -11 часов; в) 16 -17 часов; г) 8 -9 часов дня.
2. Укажите медико-биологические показатели физической работоспособности:
  - а) ЧСС; б) мощность выполняемой работы; в) концентрация молочной кислоты в крови; г) частота дыхания; д) величина физической нагрузки.
3. Укажите антропометрические диагностические процедуры:
  - а) составление антропометрического профиля; б) измерение потребления кислорода;в) аускультация; г) определение компонентов массы тела.
4. Укажите нагрузочные пробы:
  - а) индекс Пинье; б) проба Ашнера; в) проба Кверга; г) степ-тест; д) ортостатическая проба.
5. Укажите методы, определяющие состояние сердечно-сосудистой системы:
  - а) клиностатическая проба; б) проба Ромберга; в) жизненный индекс; г) проба Лилиештранда и Цандера.
6. Укажите, какие функциональные пробы применяются для диагностики состояния вегетативной нервной системы:
  - а) ортостатическая проба, б) проба PWC170 , в) индекс вегетативного равновесия, г) проба Летунова.

В

1. Перечислите требования при создании функциональных тестов и проб.
2. В чем различие реабилитации и восстановления.
3. Перечислите основные причины перенапряжения и перетренированности в спорте.
4. Укажите четыре главных направления при определении физической готовности или функционального состояния индивида.

### Вопросы к экзамену

1. Понятие о работоспособности. Прямые и косвенные критерии спортивной работоспособности.
2. Утомление. Его признаки и стадии. Восстановление.
3. Методы оценки физической работоспособности.
4. Влияние повышенной температуры и влажности на спортивную работоспособность.
5. Влияние пониженной температуры на спортивную работоспособность.
6. Спортивная работоспособность в условиях изменённого барометрического давления (пониженного и повышенного).
7. Спортивная работоспособность при смене часовых поясов.
8. Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности спортсмена.
9. Гигиенические и физические средства повышения работоспособности спортсмена.
10. Питание и пищевые добавки как средство повышения спортивной работоспособности. Основы рационального питания спортсменов.
11. Принципы использования средств восстановления работоспособности.
12. Сон как естественное средство восстановления работоспособности.
13. Допинг и спортивная работоспособность.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Капилевич, Физиология человека. Спорт, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-17901-9, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541989">https://urait.ru/bcode/541989</a>
Л.1.2	Солодков, Сологуб, Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, Москва: Советский спорт, 2012, ISBN: 978-5-9718-0568-7, URL: <a href="http://texts.lib.tversu.ru/texts/993811ogl.pdf">http://texts.lib.tversu.ru/texts/993811ogl.pdf</a>

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э2	ЭБС «Юрайт»: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э3	ЭБС «Лань»: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Э4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>

### Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

3	OpenOffice
4	Google Chrome

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
5	ЭБС «ЮРАИТ»

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях

Занятие 1. «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в современных условиях. Эргогеника. Физическая работоспособность».

План

1. Научно-методические аспекты подготовки спортсменов в современных условиях.
2. Эргогеника. Физическая работоспособность

Занятие 2. «Физическая работоспособность».

План

1. Физическая работоспособность. Уровни ФР как отражение степени адаптированности организма к физическим нагрузкам разной направленности.
2. Структура физической работоспособности

Практикум.

Методы оценки физической работоспособности.

Занятие 3. «Допинги. Антидопинговый контроль».

Организация антидопингового контроля. Кодекс ВАДА.

Запрещенные вещества и манипуляции. Классификация.

На основании данного материала напишите эссе на тему «история употребления допинга», «причины создания допинг-контроля».

Занятие 4. Гигиенические средства повышения физической работоспособности.

Составьте рекомендуемый

1. Режим дня
2. Режим питания спортсменов

Педагогические средства повышения физической работоспособности. Как осуществить:

1. Рациональное распределение объемов тренировочных нагрузок в циклах подготовки спортсменов.
2. Особенности динамики ФР при подготовке спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта.

Занятие 5. Медико-биологические средства повышения физической работоспособности. Проанализируйте:

1. Физиологические средства
2. Фармакологические средства.
3. Витамины

Занятие 6. Психологические средства повышения физической работоспособности

1. Психологическая подготовка спортсменов.
2. Суггестивные методы. Технологии аутотренинга.

Занятие 7. Восстановительные процедуры как дополнительные методы повышения физической работоспособности. Проанализировав материалы, предложите средства для повышения работоспособности в избранном виде спорта в предсоревновательный период.

План работы над заданием

1. Обзор традиционных средств и методов восстановления.
2. Специфические средства восстановления.