

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Губарев А.А.

«20» января 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА
И АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ»**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная/заочная

Курс ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **«Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль»** является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

СОСТАВИТЕЛИ:

доктор педагогических наук, профессор кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **Бабич Вячеслав Иванович**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«20» 01 2025 г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта



(подпись)

Павлова Н.А..

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«14» 08 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта

(подпись)

Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



(подпись)

Савенков В.В.

« » 20 г.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль» – формирование целостной системы теоретических и практических знаний по организации, содержанию, планированию и проведению медико-биологического контроля тренировочной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций.

Задачи курса:

- сформировать систему теоретических и практических знаний о повышении работоспособности в спортивной тренировке;
- расширить представления об адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также о взаимосвязи адаптационных процессов с состоянием здоровья занимающихся;
- ориентировать на выбор оптимальных методик и технологий управления тренировочным процессом для достижения высокого уровня подготовленности спортсменов согласно целям этапа многолетней подготовки и календарного плана соревнований;
- сформировать навык по организации и проведению научных исследований с целью определения показателей функционального состояния организма спортсменов, а также умения анализировать, обобщать и интерпретировать полученную в ходе исследования информацию;
- реализовать творческие возможности студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль» относится к вариативной части учебного плана, индекс дисциплины Б1.В.09.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания, умения и компетенции, полученные при изучении следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Спортивная медицина», «Комплексный контроль в спортивной деятельности» «Биологическая химия», «Гигиена спорта», «ТМИВС», «ТМОС».

Дисциплина позволяет формировать представление о биохимических механизмах, происходящих во время физической нагрузки в организме, процессах утомления, восстановления и адаптации во время физической нагрузки, способствует овладению базовым набором знаний, умений и практических навыков, необходимых для контроля физической нагрузки.

Содержание дисциплины является основой для дальнейшей профессиональной деятельности магистров.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль», должны

знать: основные понятия системы медико-биологического контроля тренировочного процесса; медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена; основные закономерности адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам; теоретические основы прогнозирования спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена; основы спортивной тренировки.

уметь: планировать различные формы тренировочных занятий с учетом медико-биологических основ тренировочной деятельности; использовать знания медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся; вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях.

владеть: современными методами и методиками для проведения комплексного обследования организма спортсменов в зависимости от этапа тренировочного цикла; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами прогнозирования высоких спортивных результатов; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-1	способностью и готовностью изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, созданию новой продукции	Знает современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки; знает методы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле; Умеет анализировать эффективность спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды; Владеет навыками ставить цели, определять задачи специалистам спортивной сборной команды исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, добиваться их исполнения

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Объем учебной дисциплины.

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	40	18

Лекции	12	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	28	14
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа /курсовой проект	-	-
Другие формы и методы организации процесса	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	68	90
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Система медико-биологического контроля физической нагрузки и тренировочного процесса.

Цель, задачи и методы МБК. Проблематика современного тренировочного процесса. Физиологический мониторинг в системе МБК физической нагрузки и тренировочного процесса.

Виды контроля в системе МБК физической нагрузки и тренировочной деятельности. Этапный, текущий, оперативный вид контроля в системе физиологического мониторинга. Основные формы МБК.

Тема 2. Механизмы утомления, восстановления и адаптации.

Биохимических механизмы утомления, восстановления и адаптации, происходящие под влиянием физической нагрузки. Особенности биохимических изменений в различных системах организма под влиянием физической нагрузки. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

Тема 3. Физиологические резервы организма.

Физиологические резервы организма. Адаптационные возможности организма и их пределы. Срыв адаптации. Биохимические процессы при «срыве» адаптации. Аэробные и анаэробные резервы организма.

Тема 4. Современные методы контроля функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочной деятельности

Современные методы контроля функционального состояния организма в процессе физической нагрузки. Инструментальные методы МБК и их значение. Лабораторные методы МБК и их значение. Клинические методы МБК и их значение. Функциональные пробы – как метод МБК.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма

1	Тема 1. «Система медико-биологического контроля физической нагрузки и тренировочного процесса» Понятие о системе медико-биологического контроля тренировочного процесса, ее цель, задачи и методы исследования. Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического контроля тренировочного процесса. Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического контроля тренировочного процесса.	4	2
2	Тема 2. «Механизмы утомления, восстановления и адаптации» Современные представления о биохимических механизмах утомления и восстановления организма человека. Современные представления о биохимических механизмах адаптации организма человека.	2	-
3	Тема 3. «Физиологические резервы организма» Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма.	2	-
4	Тема 4. «Современные методы контроля функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочной деятельности» Современные методы контроля сердечнососудистой системы спортсменов. Современные методы контроля метаболического статуса спортсменов. Современные методы контроля иммунного статуса спортсменов. Скрининг состояния организма спортсменов в спортивной деятельности. Управление тренировочным процессом.	4	2
Итого:		12	4

4.4. Семинарские (практические) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Понятие о системе медико-биологического контроля тренировочного процесса, ее цель, задачи и методы исследования.	2	2
2.	Понятие о физиологическом мониторинге в системе медико-биологического контроля тренировочного процесса.	2	2
3	Практическое значение организации различных видов контроля в системе медико-биологического контроля тренировочного процесса.	2	-
4.	Современные представления о биохимических механизмах утомления и восстановления организма человека.	2	2
5.	Современные представления о биохимических механизмах восстановления организма человека.	2	2
6.	Современные представления о биохимических механизмах адаптации организма человека.	2	-
7.	Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы.	2	2
8.	Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма.	2	-
9	Современные методы контроля сердечнососудистой системы	2	2

	спортсменов.		
10	Современные методы контроля метаболического статуса спортсменов.	2	-
11	Современные методы контроля иммунного статуса спортсменов.	2	-
12	Скрининг состояния организма спортсменов в спортивной деятельности. Управление тренировочным процессом.	4	2
Итого:		28	14

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Современное состояние системы медико-биологического контроля тренировочного процесса.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов (докладов) в соответствии с заданиями.	8	10
2	Программы медико-биологического контроля тренировочного процесса.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	10	12
3	Прогнозирование результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	8	12
4	Современные методы и методики для оценки функционального состояния организма занимающегося в процессе занятий физической культурой и спортом.	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение.	10	12
5	Основные функциональные эффекты адаптации. Обратимость адаптационных изменений.	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	8	10
6	Физиологические изменения в сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах, возникающих под влиянием	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	10	12

	физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности.			
7	Особенности функционирования кардиореспираторной системы в зависимости от вида спорта.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	6	12
8	Физиологические изменения, возникающие в иммунной, нервной и эндокринной системах в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	8	10
Итого:			68	90

4.7. Темы курсовых работ и проектов (не предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий.

Дискуссионное обучение: обмен взглядов по проблемам обучения и воспитания с целью стимулирования познавательного интереса, выработке у студентов собственной педагогической позиции.

Диалоговое обучение: проведение групповых и фронтальных бесед, в том числе и эвристических с целью активного усвоения новых знаний, формулирования выводов по различным педагогическим проблемам.

Проблемное обучение: создание в процессе чтения лекций проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов с целью решения различных педагогических ситуаций;

Исследовательское обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) заданиям и самостоятельного выполнения индивидуального задания;

Репродуктивное обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) занятиям, конспектировании учебного и научного материала;

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект к каждой лекции).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- устный опрос, работа на семинарских занятиях;
- подготовка к докладам, сообщениям;
- написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ;
- самостоятельная работа;

– зачет.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице.

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Зачет	30
Устный опрос, работа на семинарских занятиях	20
Подготовка к докладам, сообщениям	20
Написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ	20
Самостоятельная работа	10
Итого за семестр:	100

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов - диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тернировочных мероприятий : монография / Ф. А. Иорданская. –Москва : Издательство «Спорт», 2022. – 284 с. – ISBN 978-5-907601-04-8. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125860.html> (дата обращения: 14.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Ким, Т. К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа» : монография / Т. К. Ким. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 494 с. – ISBN 978-5-4263-0318-8. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/145801.html> (дата обращения: 26.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. – 2-е изд. –Москва : Издательство «Спорт», 2023. – 120 с. – ISBN 978-5-907601-20-8. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/128303.html> (дата обращения: 16.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. –Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. – 204 с. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. –

URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html> (дата обращения: 23.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Кравчук Т.А. Управление спортивными сооружениями : учебное пособие / Кравчук Т.А., Малыгина М.В., Мальцева Н.А.. –Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. – 117 с. – ISBN 978591930237-7. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138872.html> (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте : монография / Г. А. Кузьменко. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 212 с. – ISBN 978-5-4263-0505-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/145827.html> (дата обращения: 26.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7. Кузьменко, Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект. В 2 частях. Ч.1 : учебное пособие / Г. А. Кузьменко. – 2-е изд. –Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 276 с. – ISBN 978-5-4263-0427-7. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/145696.html> (дата обращения: 26.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – 2-е изд. –Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. –Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html> (дата обращения: 01.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

1. Губа В.П., Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин - М. : Советский спорт, 2015. - 284 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807346.html>.

2. Кулиненко О.С., Медицина спорта высших достижений / Кулиненко О.С. - М.: Спорт, 2016. - 320 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723962.html>

3. Михайлов С.С., Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 6-е изд., доп. - М. : Спорт, 2016. -296 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839411.html>

4. Михно Л.В., Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н.

Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази, Д.Г. Елистратов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839435.html>

5. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Серова Л.К. - М. : Спорт, 2016. - 96 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html>.

6. Улумбекова Г.Э., Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей / под ред. Т. Г. Авдеевой, Л. В. Виноградовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 384 с. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452202.html>

в) интернет - ресурсы:

1. <http://bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – Научная электронная библиотека
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
5. <http://lib.ltsu.org> – Научная библиотека Луганского государственного педагогического университета
6. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
7. <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького
8. <http://teoriya.ru> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
9. База данных «Цифровая библиотека IPRsmart (IPRsmart ONE)»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Повышение работоспособности спортсмена и антидопинговый контроль» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu

Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	MediaPlayerClassic	http://mpc.darkhost.ru/

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]