

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
27.12.2019 Е.В.Фильгина
Регистрационный № УД- 332 /уч.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности
1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»,
профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной
и адаптивной физической культуре»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре»

СОСТАВИТЕЛЬ:

А.А.Михеев, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Б.Сотский, заведующий кафедрой биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

М.М.Круталевиц, заведующий кафедрой физического воспитания УО «Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, кандидат филологических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 05.12.2019 № 6);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.12.2019 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.12.2019 № 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» разработана для реализации на второй ступени высшего образования (магистратура) в соответствии с учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт», профилизации «Педагогическая деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре».

Учебная дисциплина «Современные технологии оздоровительной физической культуры» является компонентом учреждения высшего образования.

Актуальность и значимость учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» – способствовать формированию у магистрантов системы знаний, умений и навыков использования современных подходов в оздоровительной физической культуре с применением физических методов стимулирования работоспособности занимающихся.

Изучение учебного материала учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» в системе учебных дисциплин образовательной программы второй ступени высшего образования обеспечивает высокий уровень теоретической и практической подготовленности специалиста по физической культуре и спорту для определения наиболее адекватных форм занятий, режима и методики тренировки с использованием физических методов стимулирования работоспособности и комплексного контроля за физическим и психофизиологическим состоянием занимающихся.

Содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» логически взаимосвязано с другими учебными дисциплинами: «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта», «Физиологические основы мышечной деятельности», «Педагогика и психология высшего образования», «Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта», «Технология программирования занятий оздоровительной направленности».

Отличительными особенностями данной учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» являются: реализация комплексного подхода к подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта на второй ступени высшего образования, обоснованное содержание, современная концепция организации и методики проведения занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у магистрантов системы знаний, умений и навыков применения современных технологий в оздоровительной физической культуре.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить современные методические подходы применения немедикаментозных физических средств стимуляции физической и психической работоспособности занимающихся на занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- ознакомить с комплексным контролем за физическим состоянием занимающихся и психофизиологической диагностикой занимающихся;
- дать физиологическое обоснование выбора нагрузок на основе комплексной оценки физического состояния человека.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

В результате изучения учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» формируется специализированная компетенция: уметь самостоятельно разрабатывать комплексные программы оздоровительной и коррекционной направленности для различных групп населения.

В результате изучения учебной дисциплины магистрант должен:

знать:

- область научных исследований спортивной адаптологии;
- модель механизмов функционирования занимающихся и ее основные компоненты;
- классификацию физических нагрузок;
- особенности применения вибростимуляции и магнитотерапии в занятиях оздоровительной направленности;

уметь:

- корректировать и регулировать эмоциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом;
- применять вибростимуляцию и магнитотерапии в оздоровительной физической культуре;
- корректировать физическое состояние занимающихся путем включения в комплекс комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии;
- оценивать показатели физического состояния занимающихся;
- проводить психофизиологическую диагностику занимающихся;

владеть:

- навыками врачебно-педагогического контроля показателей физического состояния занимающихся.

Изучение учебной дисциплины предназначено для магистрантов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 90, из них 36 – аудиторные часы.

Распределение аудиторного времени (36 часов) для магистрантов дневной формы получения образования: лекции – 14 часов, практические занятия – 10 часов, управляемая самостоятельная работа – 12 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

Распределение аудиторного времени (12 часов) для магистрантов заочной формы получения образования: лекции – 8 часов, практические занятия – 4 часа. Форма текущей аттестации – экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер разделов и тем	Название разделов, тем	Количество аудиторных часов		
		Всего	Из них	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
I	Применение современных технологий в оздоровительной физической культуре	4	2	2
1	Методология построения спортивной адаптологии	2	2	
2	Модели органов и систем организма занимающихся	2		2
II	Реакция организма занимающихся на физические упражнения разной интенсивности	6	2	4
3	Классификация нагрузок, срочные и долговременные адаптационные процессы в организме занимающихся	4	2	2
4	Аэробные нагрузки в тренировочном занятии	2		2
III	Теоретические исследования проблемы применения немедикаментозных физических средств стимуляции физической и психической работоспособности занимающихся	8	4	4
5	Достижение и удержание оптимального эмоционального состояния занимающихся	4	2	2
6	Нейромедиаторные механизмы обеспечения оптимального эмоционального состояния занимающихся	4	2	2
IV	Физические методы стимулирования работоспособности занимающихся	12	6	6
7	Применение вибромиостимуляции в оздоровительной физической культуре	4	2	2
8	Применение магнитотерапии в оздоровительной физической культуре	4	2	2
9	Комбинированные физические методы стимуляции работоспособности	4	2	2
V	Комплексный контроль физического и психофизиологического состояния занимающихся	6		6

1	2	3	4	5
10	Методы контроля физического состояния занимающихся	4		4
11	Психофизиологическая диагностика занимающихся	2		2
	Итого	36	14	22

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема 1. Методология построения спортивной адаптологии

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры». Терминологический аппарат. Программный материал и требования учебной дисциплины. Обязанности магистрантов при изучении учебной дисциплины.

Спортивная адаптология как новое научное направление исследования морфологических, биохимических, физиологических и биомеханических изменений в организме занимающихся при выполнении учебно-тренировочных двигательных действий. Область научных исследований спортивной адаптологии. Теоретическое познание объекта исследования. Определение понятия «спортивно-педагогическая адаптология». Этапы научного поиска в методической деятельности.

Тема 2. Модели органов и систем организма занимающихся

Модель механизмов функционирования органов и систем организма занимающихся.

Основные компоненты модели механизмов функционирования занимающихся: идеальная клетка (мышечное волокно); эндокринная система, иммунная система, мышечная система, нервно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система.

Раздел II. РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Тема 3. Классификация нагрузок, срочные и долговременные адаптационные процессы в организме занимающихся

Общие принципы и механизмы адаптации. Характеристики процессов адаптации.

Понятие о стрессе и стрессорном воздействии.

Общий адаптационный синдром. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.

Упражнения максимальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения.

Упражнения околоремальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения.

Упражнения субремальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения.

Тема 4. Аэробные нагрузки в тренировочном занятии

Выносливость и ее виды. Показатели аэробной выносливости. Морфофункциональные перестройки органов и систем организма, повышающие уровень развития аэробной выносливости.

Упражнения максимальной аэробной мощности. Упражнения околомаксимальной аэробной мощности. Упражнения субмаксимальной аэробной мощности. Упражнения средней аэробной мощности. Упражнения малой аэробной мощности.

Раздел III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СТИМУЛЯЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тема 5. Достижение и удержание оптимального эмоционального состояния занимающихся

Эмоции: причины возникновения, значение. Информационная теория эмоций П.С. Симонова и теория эмоциональных состояний Г.И. Косицкого.

Методики коррекции и регуляции эмоционального состояния, занимающихся физической культурой и спортом. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Тема 6. Нейромедиаторные механизмы обеспечения оптимального эмоционального состояния занимающихся

Определение понятий «нейромедиатор», «нейротрансмиттеры», «эндогенные опиаты».

Этапы передачи импульса в нервной системе. Составляющие взаимодействия между нервными клетками. Характерные признаки электрической синаптической передачи. Характерные признаки химической передачи.

Основные вещества, выполняющие медиаторные функции. Группы нейротрансмиттеров, отвечающие за переживания человека. Функции эндогенных опиатов. Медиаторы и их постсинаптическое действие: ацетилхолин, норадреналин, адреналин, дофамин, катехоламины, триптофан, серотонин и др.

Раздел IV. ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тема 7. Применение вибромиостимуляции в оздоровительной физической культуре

Особенности вибромиостимуляции. Влияние вибромиостимуляции на функциональные возможности организма человека. Реакции организма занимающихся на дозированную вибрацию. Гормональные изменения под воздействием вибромиостимуляции. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции. Механизмы действия

вибромиостимуляции. Методы, принципы вибромиостимуляции. Показания и противопоказания вибромиостимуляции.

Тема 8. Применение магнитотерапии в оздоровительной физической культуре

Определение понятия «общая магнитотерапия». Особенности общей магнитотерапии.

Реакции организма занимающихся на воздействие магнитными полями. Применение простых и сочетанных методов магнитотерапии как средств восстановления.

Тема 9. Комбинированные физические методы стимуляции работоспособности

Влияние комбинированной тренировки на основе вибромиостимуляции и общей магнитотерапии на организм занимающихся.

Особенности включения комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии в комплекс коррекции физического состояния занимающихся.

Раздел V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Тема 10. Методы контроля физического состояния занимающихся

Виды врачебно-педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, предварительный, итоговый. Выбор информативных тестов для регулярного контроля за состоянием занимающихся, их работоспособностью, ходом восстановления после нагрузки. Выбор физических нагрузок и их рациональная дозировка. Выявление и профилактика патологических состояний при нерациональном использовании физических упражнений.

Основные задачи комплексного контроля организма занимающихся оздоровительной физической культурой.

Антропометрические методы. Измерение весо-ростовых показателей, обхватных размеров тела (груди и плеча в спокойном состоянии, талии, предплечья, таза, бедра, голени). Биоимпендансный анализатор.

Функциональное тестирование. Измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, индекс функциональных изменений.

Функциональные пробы: ортостатическая, клиноростатическая проба, проба Руфье, Мартинэ, Котова-Демина, 15-й бег на месте в максимальном темпе, комбинированная проба Летунова. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Система дыхания: жизненная емкость легких, дыхательный объем, частота дыхания. Пробы: Штанге, Генчи.

Контрольно-педагогические испытания. Определение уровня развития физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации.

Тема 11. Психофизиологическая диагностика занимающихся

Психофизиология функциональных состояний.

Психофизиологические методики: простая зрительно-моторная реакция, методика «Реакция выбора», методика «Реакция на движущийся объект», экспресс-методика «Теппинг-тест» (Е.П. Ильин), методика «Оценка внимания, методика «Помехоустойчивость».

Методики определения психоэмоционального состояния: «Восьмицветный тест Люшера», методика «САН», самооценка по Спилбергеру.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования 1-й курс, 2-й семестр)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Кол-во часов УСР	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
I	Применение современных технологий в оздоровительной физической культуре	2	2			
1	Методология построения спортивной адаптологии 1.1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры». 1.2. Терминологический аппарат. 1.3. Программный материал и требования учебной дисциплины. Обязанности магистрантов при изучении учебной дисциплины. 1.4. Спортивная адаптология как новое научное направление исследования морфологических, биохимических, физиологических и биомеханических изменений в организме занимающихся при выполнении учебно-тренировочных двигательных действий. 1.5. Область научных исследований спортивной адаптологии. 1.6. Теоретическое познание объекта исследования. 1.7. Определение понятия «спортивно-педагогическая адаптология». 1.8. Этапы научного поиска в методической деятельности	2			[3] [6] [8] [9] [11] [18] [20]	
2	Модели органов и систем организма занимающихся 2.1. Модель механизмов функционирования органов и систем организма занимающихся. 2.2. Основные компоненты модели механизмов функционирования занимающихся: идеальная клетка (мышечное волокно); эндокринная система, иммунная система, мышечная система, нервно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система		2		[3] [6] [8] [9] [11] [20]	
II	Реакция организма занимающихся на физические упражнения разной интенсивности	2	2	2		

1	2	3	4	5	6	7
3	<p>Классификация нагрузок, срочные и долговременные адаптационные процессы в организме занимающихся</p> <p>3.1. Общие принципы и механизмы адаптации. Характеристики процессов адаптации</p> <p>3.2. Понятие о стрессе и стрессорном воздействии.</p> <p>3.3. Общий адаптационный синдром. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>3.4. Упражнения максимальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения.</p> <p>3.5. Упражнения околомаксимальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения.</p> <p>3.6. Упражнения субмаксимальной мощности: внешняя сторона физического упражнения, внутренняя сторона физического упражнения</p>	2		2	[3] [6] [8] [9] [11] [20]	Устный опрос
4	<p>Аэробные нагрузки в тренировочном занятии</p> <p>4.1. Выносливость и ее виды. Показатели аэробной выносливости.</p> <p>4.2. Морфофункциональные перестройки органов и систем организма, повышающие уровень развития аэробной выносливости.</p> <p>4.3. Упражнения максимальной аэробной мощности.</p> <p>4.4. Упражнения околомаксимальной аэробной мощности. 4.5. Упражнения субмаксимальной аэробной мощности.</p> <p>4.6. Упражнения средней аэробной мощности.</p> <p>4.7. Упражнения малой аэробной мощности</p>		2		[3] [6] [8] [9] [11] [20]	
III	<p>Теоретические исследования проблемы применения немедикаментозных физических средств стимуляции физической и психической работоспособности занимающихся</p>	4		4		
5	<p>Достижение и удержание оптимального эмоционального состояния занимающихся</p> <p>5.1. Эмоции: причины возникновения, значение.</p> <p>5.2. Информационная теория эмоций П.С. Симонова и теория эмоциональных состояний Г.И. Косицкого.</p> <p>5.3. Методики коррекции и регуляции эмоционального состояния, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>5.4. Способы саморегуляции эмоционального состояния</p>	2		2	[12] [19]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7
6	<p>Нейромедиаторные механизмы обеспечения оптимального эмоционального состояния занимающихся</p> <p>6.1. Определение понятий «нейромедиатор», «нейротрансмиттеры», «эндогенные опиаты».</p> <p>6.2. Этапы передачи импульса в нервной системе.</p> <p>6.3. Составляющие взаимодействия между нервными клетками.</p> <p>6.4. Характерные признаки электрической синаптической передачи.</p> <p>6.5. Характерные признаки химической передачи.</p> <p>6.6. Основные вещества, выполняющие медиаторные функции.</p> <p>6.7. Группы нейротрансмиттеров, отвечающие за переживания человека</p> <p>6.8. Функции эндогенных опиат.</p> <p>6.9. Медиаторы и их постсинаптическое действие: ацетилхолин, норадреналин, адреналин, дофамин, катехоламины, триптофан, серотонин и др.</p>	2		2	[4] [7] [10] [24] [25-35]	Устный опрос
IV	Физические методы стимулирования работоспособности занимающихся	6	2	4		
7	<p>Применение вибромиостимуляции в оздоровительной физической культуре</p> <p>7.1. Особенности вибромиостимуляции. Влияние вибромиостимуляции на функциональные возможности организма человека.</p> <p>7.2. Реакции организма занимающихся на дозированную вибрацию.</p> <p>7.3. Гормональные изменения под воздействием вибромиостимуляции.</p> <p>7.4. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции.</p> <p>7.5. Механизмы действия вибромиостимуляции.</p> <p>7.6. Методы, принципы вибромиостимуляции.</p> <p>7.7. Показания и противопоказания вибромиостимуляции</p>	2		2	[5] [14-17] [21] [22]	Устный опрос
8	<p>Применение магнитотерапии в оздоровительной физической культуре</p> <p>8.1. Определение понятия «общая магнитотерапия». Особенности общей магнитотерапии.</p> <p>8.2. Реакции организма занимающихся на воздействие магнитными полями.</p> <p>8.3. Применение простых и сочетанных методов магнитотерапии как средств восстановления</p>	2		2	[5] [14-17] [21] [22]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7
9	<p>Комбинированные физические методы стимуляции работоспособности</p> <p>9.1. Влияние комбинированной тренировки на основе вибромиостимуляции и общей магнитотерапии на организм занимающихся.</p> <p>9.2. Особенности включения комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии в комплекс коррекции физического состояния занимающихся</p>	2	2		[5] [14-17] [21] [22]	Устный опрос
V	Комплексный контроль физического и психофизиологического состояния занимающихся		4	2		
10	<p>Методы контроля физического состояния занимающихся</p> <p>10.1. Виды врачебно-педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, предварительный, итоговый.</p> <p>10.2. Выбор информативных тестов для регулярного контроля за состоянием занимающихся, их работоспособностью, ходом восстановления после нагрузки.</p> <p>10.3. Выбор физических нагрузок и их рациональная дозировка</p> <p>10.4. Выявление и профилактика патологических состояний при нерациональном использовании физических упражнений.</p> <p>10.5. Основные задачи комплексного контроля организма занимающихся оздоровительной физической культурой.</p> <p>10.6. Антропометрические методы. Измерение весовых показателей, обхватных размеров тела (груди и плеча в спокойном состоянии, талии, предплечья, таза, бедра, голени). Биоимпендансный анализатор.</p> <p>10.7. Функциональное тестирование. Измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, индекс функциональных изменений.</p> <p>10.8. Функциональные пробы: ортостатическая, клиноростатическая проба, проба Руфье, Мартинэ, Котова-Демина, 15-й бег на месте в максимальном темпе, комбинированная проба Летунова. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку.</p> <p>10.9. Система дыхания: жизненная емкость легких, дыхательный объем, частота дыхания. Пробы: Штанге, Генчи.</p> <p>10.11. Контрольно-педагогические испытания. Определение уровня развития физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации</p>		2	2	[1] [2] [7]	Протоколы тестирования

1	2	3	4	5	6	7
11	<p>Психофизиологическая диагностика занимающихся</p> <p>11.1. Психофизиология функциональных состояний. 11.2. Психофизиологические методики: простая зрительно-моторная реакция, методика «Реакция выбора», методика «Реакция на движущийся объект», экспресс-методика «Теппинг-тест» (Е.П. Ильин), методика «Оценка внимания», методика «Помехоустойчивость». 11.3. Методики определения психоэмоционального состояния: «Восьмицветный тест Люшера», методика «САН», самооценка по Спилбергеру</p>		2		[19]	
	Итого: 36 часов	14	10	12		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 1-й курс, 2-й семестр)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
I	Применение современных технологий в оздоровительной физической культуре	2	2			
1	Методология построения спортивной адаптологии 1.1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры». 1.2. Терминологический аппарат. 1.3. Программный материал и требования учебной дисциплины. Обязанности магистрантов при изучении учебной дисциплины. 1.4. Спортивная адаптология как новое научное направление исследования морфологических, биохимических, физиологических и биомеханических изменений в организме занимающихся при выполнении учебно-тренировочных двигательных действий. 1.5. Область научных исследований спортивной адаптологии. 1.6. Теоретическое познание объекта исследования. 1.7. Определение понятия «спортивно-педагогическая адаптология». 1.8. Этапы научного поиска в методической деятельности	2			[3] [6] [8] [9] [11] [18] [20]	
2	Модели органов и систем организма занимающихся 2.1. Модель механизмов функционирования органов и систем организма занимающихся. 2.2. Основные компоненты модели механизмов функционирования занимающихся: идеальная клетка (мышечное волокно); эндокринная система, иммунная система, мышечная система, нервно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система		2		[3] [6] [8] [9] [11] [18] [20]	
	Итого: 4 часа	2	2			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 2-й курс, 3-й семестр)

Номер модуля, темы	Название модуля, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Количество часов самостоятельной работы	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
II	Реакция организма занимающихся на физические упражнения разной интенсивности			6		
III	Теоретические исследования проблемы применения немедикаментозных физических средств стимуляции физической и психической работоспособности занимающихся			8		
IV	Физические методы стимулирования работоспособности занимающихся	6		6		
7	Применение вибромиостимуляции в оздоровительной физической культуре 7.1. Особенности вибромиостимуляции. Влияние вибромиостимуляции на функциональные возможности организма человека. 7.2. Реакции организма занимающихся на дозированную вибрацию. 7.3. Гормональные изменения под воздействием вибромиостимуляции. 7.4. Срочный и пролонгированный психолого-педагогический эффект вибромиостимуляции. 7.5. Механизмы действия вибромиостимуляции. 7.6. Методы, принципы вибромиостимуляции. 7.7. Показания и противопоказания вибромиостимуляции	2			[5] [14-17] [21] [22]	
8	Применение магнитотерапии в оздоровительной физической культуре 8.1. Определение понятия «общая магнитотерапия». Особенности общей магнитотерапии. 8.2. Реакции организма занимающихся на воздействие магнитными полями. 8.3. Применение простых и сочетанных методов магнитотерапии как средств восстановления	2			[5] [14-17] [21] [22]	
9	Комбинированные физические методы стимуляции работоспособности 9.1. Влияние комбинированной тренировки на основе	2			[5] [14-17]	

1	2	3	4	5		6
	<p>вибромистимуляции и общей магнитотерапии на организм занимающихся.</p> <p>9.2. Особенности включения комбинированного воздействия биомеханической стимуляции и общей низкочастотной магнитотерапии в комплекс коррекции физического состояния занимающихся</p>				[21] [22]	
V	Комплексный контроль физического и психофизиологического состояния занимающихся		2	4		
10	<p>Методы контроля физического состояния занимающихся</p> <p>10.1. Виды врачебно-педагогического контроля: оперативный, текущий, этапный, предварительный, итоговый.</p> <p>10.2. Выбор информативных тестов для регулярного контроля за состоянием занимающихся, их работоспособностью, ходом восстановления после нагрузки.</p> <p>10.3. Выбор физических нагрузок и их рациональная дозировка</p>		2		[1] [2] [7]	
	Итого: 32 часа	6	2	24		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы магистрантов разрабатываются или адаптируются в соответствии и целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа магистрантов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение магистрантами учебного или исследовательского задания при определенном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая магистрантом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины «Современные технологии оздоровительной физической культуры» являются: выполнение промежуточных заданий; самостоятельное выполнение практических, контрольных заданий, УСР.

Контроль УСР осуществляется в виде: устного опроса; разработки протоколов тестирования.

Контроль УСР осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, в обязательном порядке составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроков выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине).

Объем аудиторных часов, отведенных на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР, планируется, как правило, в пределах учебных часов, переведенных в УСР.

Выделенные на консультационно-методическую поддержку УСР (консультации) и контроль УСР аудиторные часы тарифицируются согласно действующим нормам времени для расчета объема учебной работы, выполняемой профессорско-преподавательским составом.

Основными требованиями к контролю и оценке УСР являются: всесторонность (объем, глубина, осознанность, системность, прочность знаний, возможность применения на практике), объективность, дифференцированность, систематичность, регулярность, оптимальность, разнообразие форм проведения контроля; сочетание контроля и самоконтроля; единство требований преподавателей.

Критериями оценки результатов УСР обучающихся являются: уровень освоения учебного материала;

умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

полнота представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная СР;

обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный вопрос;

представление (оформление) отчетного материала в соответствии с требованиями преподавателя.

Количественные результаты УСР учитываются как составная часть отметки по учебной дисциплине.

Обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий УСР расценивается как невыполнение учебной программы.

Обучающиеся допускаются к конкретной форме текущей аттестации по учебной дисциплине при условии выполнения всех семестровых видов отчетности УСР.

Магистрантам, которые не смогли сдать семестровые виды отчетности УСР в установленные кафедрой сроки по уважительным причинам, заведующий кафедрой устанавливает индивидуальные сроки сдачи отчетности УСР.

Часы, выделенные на УСР, используются для проведения установочных занятий, консультаций и контрольных мероприятий. Они могут вноситься или не вноситься в расписание аудиторных занятий, но обязательно фиксируются в журналах академических групп и в журнале учета нагрузки профессорско-преподавательского состава.

Индивидуальная норма учебной нагрузки преподавателя определяется на основании фактического объема аудиторных часов, выделенных на УСР.

Разработка научно-методического обеспечения УСР по учебной дисциплине включается в индивидуальный план преподавателя в раздел «Научно-методическая работа».

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТОВ

1. Классификация нагрузок, срочные и долговременные адаптационные процессы в организме занимающихся – устный опрос.

2. Достижение и удержание оптимального эмоционального состояния занимающихся – устный опрос.

3. Нейромедиаторные механизмы обеспечения оптимального эмоционального состояния занимающихся – устный опрос.

4. Применение вибромиостимуляции в оздоровительной физической культуре – устный опрос.

5. Применение магнитотерапии в оздоровительной физической культуре – устный опрос.

6. Методы контроля физического состояния занимающихся – протоколы тестирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Аппарат Назарова.
2. Аппараты магнитной терапии.
3. Спирометр.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

- источниковые: словесные, наглядные, практические;
- поисковые (гностические): репродуктивные, продуктивные;
- изучение логической структуры учебного материала: изучение статики объекта, изучение динамики объекта;
- логические (логические операции): индуктивный, дедуктивный.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ МАГИСТРАНТОВ

Учебным планом по специальности 1-08 80 04 «Физическая культура и спорт» в качестве формы текущей аттестации магистрантом по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры» предусмотрен экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений магистранта, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний магистрантов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности магистрантов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний магистрантов по учебной дисциплине и диагностики компетенций магистрантов используются следующие формы:

- устная форма: устный опрос;
- письменная форма: разработка протоколов тестирования.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАГИСТРАНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; неумение использовать терминологию (гlossарий) учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное

	<p>изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование необходимой терминологии (гlossария), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в</p>

	групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры»; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные технологии оздоровительной физической культуры», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и

	<p>решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Эндокринная система, спорт и двигательная активность : [учеб. пособие : пер. с англ.] / под ред. У. Дж. Кремера, А. Д. Рогола. – Киев : Олимпийская литература, 2008. – 599 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 413–423.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 392 с. : ил., табл. – Библиогр.: с. 379-391

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Амосов, Н. М. Теоретические исследования физиологических систем / Н. М. Амосов, Б. Л. Палец, Б. Т. Агапов. – Киев : Наукова думка, 1977. – 240 с.
5. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1971. – 143 с.
6. Герман, И. Физика организма человека / И. Герман. – Долгопрудный : Интеллект, 2011. – 992 с.
7. Игровое биоуправление и стресс – зависимые состояния / О. А. Вангевич, [и др.] // Бюллетень Сибирского отделения Российской Академии медицинских наук. – 2004. – № 3. – С. 53–61.
8. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
9. Михеев, А. А. Исследование адаптационных изменений кислородтранспортной и дыхательной функций крови под влиянием традиционной и дозированной вибрационной тренировки в малых циклах (микроциклах) спортивной подготовки / А. А. Михеев, И. Л. Рыбина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2006. – Вып. 6. – С. 209–215.
10. Михеев, А. А. Исследования влияния вибрационной тренировки на состояние специфической и неспецифической резистентности организма спортсменов в предсоревновательном периоде подготовки / А. А. Михеев, М.Ф. Елисеева // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., 13–14 апр. 2006 г., Мозырь / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т, Науч.-исслед. ин-т регион. проблем реабилитологии и народ.

культуры ; [отв. ред. В. Ф. Евмененко, К. К. Бондаренко]. – Мозырь, 2006. – С. 194–196.

11. Михеев, А. А. Экспериментальное обоснование эффективности метода СБА в подготовке представительниц академической гребли / А. А. Михеев, О. А. Михеева // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : [сб. науч. тр.] / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; [редкол.: Б. А. Цариков (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – Вып. 4. – С. 49–50.

12. Михеев, А. А. Экспериментальное обоснование эффективности применения методики стимуляции биологической активности на этапах долговременной подготовки высококвалифицированных спортсменов-синхронисток / А. А. Михеев, О. А. Михеева, Н. А. Парамонова // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конф. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2003. – Т. 2. – С. 108–109.

13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : в ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

14. Применение некоторых немедикаментозных методов коррекции психофизиологического состояния больных с заболеваниями центральной нервной системы / Л. А. Черникова [и др.] // Медицинские информационные системы. – 1993. – Вып. 4. – С. 76–81.

15. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы / А. С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 6. – С. 87–93.

16. Физиологические критерии нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений / Н. И. Волков [и др.] // Физиология человека. – 2005. – Т. 31, № 5. – С. 125.

17. Черникова, Л. А. Биоуправление по стабิโลграмме в клинике нервных болезней / Л. А. Черникова, К. И. Устинова, М. Е. Иоффе // Бюллетень Сибирского отделения Российской Академии медицинских наук. – 2004. – № 3. – С. 85–91.

18. An investigation of motor function in schizophrenia using transcranial magnetic stimulation of the motor cortex / B. K. Puri [et al.] // The British Journal of Psychiatry. – 1996. – Vol. 169. – P. 690–695.

19. Brunholzl, C. Central motor conduction time in diagnosis of spinal processes Nervenarzt / C. Brunholzl, D. Claus, E. Bianchi // Neuroreport. – 1993. – Vol. 64, № 4. – P. 233–237.

20. Cortical hyperexcitability in progressive myoclonus epilepsy: a study with transcranial magnetic stimulation / D. C. Reutens [et al.] // Neurology. – 1993. – Vol. 43. – P. 186–192.

21. Приходько, В. И. Информативность функциональных показателей для характеристики физического состояния / В. И. Приходько, Д. Н. Насанович // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 92–97
22. Шутова, Т. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андриющенко, С. Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261.
23. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В. П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка. – СПб. : Политехн. ун-т, 2014. – 87 с.
24. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
25. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам : [монография] / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 253 с.
26. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Харгривса ; пер. с англ. яз. В. Л. Смутьского. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 286 с.
27. Михеев, А. А. Теория вибрационной тренировки (биологическое обоснование дозированного вибротренинга) : монография / А. А. Михеев ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 2007. – 578 с.
28. Мьякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта : монография / Е. Б. Мьякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
29. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте : монография / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1988. – 214 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта	Анатомии, физиологии и биохимии, спортивной медицины	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Физиологические основы мышечной деятельности	Физиологии и биохимии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Педагогика и психология высшего образования	Педагогике, психологии	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта	Теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6
Технология программирования занятий оздоровительной направленности	Оздоровительной физической культуры	Нет	Предложений по изменению содержания учебной программы нет, протокол от 05.12.2019 № 6

Зав.кафедрой ОФК
05.12.2019

А.А.Михеев