

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.Ярыгина

Кафедра: Теории и методики физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки:

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
квалификация (степень) выпускника

МАГИСТР

Рабочая программа дисциплины «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья» составлена к.б.н., профессором Бордуковым М.И.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 08 от «3» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., профессором кафедры Бордуковым М.И.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., профессором кафедры Бордуковым М.И.

Протокол № 10 от «12» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 06 от «21» мая 2021 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована к.б.н., профессором кафедры Бордуковым М.И.

Протокол № 8 от «4» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 07 от «12» мая 2022 г.

Председатель



Т.А. Кондратюк

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья» входит в магистерскую образовательную программу Физическая культура и здоровьесберегающие технологии реализуемой в институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Цель изучения дисциплины: подготовка магистрантов к использованию в профессиональной деятельности знаний в области развития физической работоспособности и оценки ее результатов

Задачи изучения дисциплины:

- приобретение знаний о механизмах адаптации организма к выполнению физических нагрузок и их использовании в развитии физической работоспособности;
- освоение комплекса теоретических знаний о соответствии физических нагрузок функциональным возможностям организма в процессе повышения физической работоспособности;
- ознакомление с особенностями развития физической работоспособности с учетом современных представлений о спортивной работоспособности человека;
- приобретение студентами знаний в области использования физиологических показателей в управлении развитием физической работоспособности.

Дисциплина ориентируется на учебно-воспитательную, методическую, коррекционно-развивающую, организационно-управленческую виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей профессиональной квалификации;
- реализация личностно-ориентированного подхода к образованию;
- работа по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии.

Базовой основой освоения магистрантами дисциплины являются дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, а также современные методологические основы спортивной тренировки.

Отбор учебного материала для реализации дисциплины основывается на ведущих педагогических принципах:

- научности, предполагающей использование современных и классических научных знаний;
- системности, предусматривающей логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания;
- доступности, обеспечивающейся качеством преподавания дисциплины и ее учебно-методическом обеспечении;
- опора на знания, полученные ранее;

Трудоёмкость дисциплины

Общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины, составляет 1 з.е. или 36 часов, из них 24 часа аудиторные занятия (4 часа - лекционные занятия, 20 часов - лабораторно-практические занятия). На самостоятельную работу обучающихся отводится 12 часов.

Планируемые результаты обучения. В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими знаниями и компетенциями:

Задачи освоения дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»	Код результата обучения (компетенция)
Овладеть системой знаний и компетенций в области механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам различного характера и особенностями управления физической работоспособностью человека	<p><i>Знать:</i> нормативные правовые документы, регламентирующие требования к профессиональной деятельности; нормативные документы, регламентирующие требования к структуре и содержанию основных образовательных программ, а также индивидуальных программ; перечень и содержание нормативно-правовых актов и локальных актов образовательной организации, регламентирующих виды документации и требования к ее ведению.</p> <p><i>Уметь:</i> осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики; разрабатывать необходимые локальные документы в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками оптимизации профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми требованиями в сфере образования и нормами профессиональной этики</p>	ОПК-8 (способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований) ПК-1 (способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов) ПК-2 (способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов)

Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется путём оценки результатов выполнения лабораторных работ, качества организации самостоятельной деятельности, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается качество знаний, полученных обучающимися в результате реализации учебной программы дисциплины, где главное внимание уделяется качеству формирования профессиональных компетенций.

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

1. Современное традиционное обучение (лекционно-лабораторно-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения, технологии проектного обучения, интерактивные технологии обучения).
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии индивидуализации обучения, коллективный способ обучения).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии Программа магистратуры Очное обучение

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов, з.е.	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров		Лабораторных работ	Знания, умения, навыки	
<i>Входной модуль</i>							Оценка «остаточных» знаний по физиологии, биохимии, физиологии физического воспитания и спорта.	Тестирование
<p><u>Модуль № 1.</u> Общие закономерности функционирования организма при двигательной деятельности и изменение ее производительности.</p> <p><u>Тема № 1.1.</u> Основные составляющие функциональной деятельности организма.</p> <p><u>Тема №1.2.</u> Общие закономерности функциональной деятельности организма при выполнении физических</p>	34	14	3	-	12	20	<p>Знание: -основных закономерностей функционирования организма в процессе двигательной деятельности; -физиологии работы мышц; химизма и энергетики мышечного сокращения; -учения о произвольных движениях; безусловных тонических рефлексов в произвольных</p> <p>Способен: -использовать основные физиологические закономерности организма в регламентации физических нагрузок на уроках физической культуры и спортивной тренировке в соответствии с индивидуальными возможностями организма; -организовать исследование морфо функциональных изменений, происходящих в</p>	-оценка участия студентов при проведении лабораторных работ в выполнении отдельных видов исследования; -анализ качества оформления результатов лабораторных работ;

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов, з.е.	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля	
		Всего	Лекций	Семинаров		Лабораторных работ	Знания, умения, навыки		Компетенции
<p>упражнений.</p> <p>Тема №1. 3 Физиологические механизмы физической работоспособности человека.</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Тема № 1. Методики измерения показателей систем кровообращения.</p> <p>Тема № 2. Методики измерения показателей системы дыхания.</p> <p>Тема № 3. Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при выполнении динамических и статических нагрузок.</p> <p>Тема № 4. Определение уровня физической работоспособности с использованием теста PWC₁₇₀.</p> <p>Тема № 5. Исследование работоспособности с использованием</p>			1				<p>движениях; условно-рефлекторных двигательных рефлексах; физиологических закономерностях обучения и управления движениями; -критериев физиологической классификации физических упражнений; -особенностей функциональных изменений организма при выполнении физических упражнений различного характера и мощности.</p>	<p>организме в процессе занятий физической культурой и спортом, с использованием доступных физиологических методов. -управлять двигательным режимом на основе использования физиологических показателей на уроках физической культуры и спортивной тренировке для повышения работоспособности при выполнении физических упражнений максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности.</p>	<p>-опрос студентов по вопросам теоретической подготовки к проведению лабораторных работ; -тестирование студентов по ключевым вопросам лекционного материала.</p>
					2				
					2				
					2				
					2				

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов, з.е.	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лабораторных работ		Знания, умения, навыки	Компетенции	
<p>трехмоментной комбинированной пробы С.П. Летунова.</p> <p><u>Тема №6.</u> Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при устойчивой работоспособности и в процессе утомления.</p>					2				
<p><u>Модуль №2</u> Резервы физической работоспособности и их оценка.</p> <p><u>Тема №2.1.</u> Механизмы адаптация организма к физическим нагрузкам.</p> <p><u>Тема №2.2.</u> Оценка физической работоспособности.</p> <p><u>Лабораторные занятия</u></p> <p><u>Тема № 7.</u> Определение особенностей адаптации организма к нагрузкам постоянной и переменной интенсивности.</p> <p><u>Тема № 8.</u> Определение</p>	38	13	3	-	10	24			
			1						
			2						
					4				
					4				

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов, з.е.	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Результаты обучения		Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Лабораторных работ		Знания, умения, навыки	Компетенции	
особенностей влияния физических нагрузок различного характера на протекание восстановительных процессов. <u>Тема № 9. Исследование физического состояния и работоспособности спортсменов, занимающихся различными видами спорта</u>					2				
	36	24	4	-	20	12			

2. Содержание теоретического курса дисциплины

2.1. Теоретические занятия.

Общие закономерности функциональной деятельности организма при выполнении физических упражнений.

Организм человека как саморегулирующаяся биологическая система. Механизмы саморегуляции. Обмен веществ – основной процесс обеспечивающий жизнедеятельность организма. Обмен веществ и взаимоотношения организма с окружающей средой. Приспособительные реакции организма. Постоянство внутренней среды. Гомеостаз. Функциональная активность (физиологический покой, возбуждение, торможение). Раздражение и основные свойства возбудимости.

Механизмы обеспечения организма энергетическими ресурсами. Синтез и ресинтез энергии для обеспечения нагрузки. Аэробные и анаэробные механизмы обеспечения организма энергией. Аэробный и анаэробный пороги энергообеспечения.

Физиологические механизмы физической работоспособности человека.

Общая характеристика физической работоспособности. Состояния организма, возникающие при выполнении физической работы. Понятие «физическая работоспособность».

Работоспособность и теория функциональных систем П.К. Анохина. Работоспособность человека как функциональная система. Уровни функциональной системы. Современные представления о работоспособности.

Динамика работоспособности и ее стадии. Первичная мобилизация деятельности организма Гиперкомпенсация. Гипермобилизация. Стабильность параметров деятельности организма. Снижение работоспособности (стадия полной компенсации). Стадия неустойчивой компенсации. Стадия «конечного порыва». Стадия декомпенсации.

Резервы физической работоспособности.

Факторы, влияющие на работоспособность. Основные факторы, изменяющие динамику работоспособности человека. Адаптация организма и физическая работоспособность. Неспецифическая резистентность организма. Идея «системного структурного следа».

Особенности участия систем работоспособности при выполнении нагрузок различной мощности. Резервные возможности различных звеньев системы транспорта кислорода. Детерминанты физической работоспособности. Характеристика факторов детерминации.

Современные представления о спортивной работоспособности. Классики физиологии о постоянстве внутренней среды. Компоненты функционального состояния организма. Восстановительные процессы и работоспособность. Биологическое обоснование системы тренировки с позиций Фольборта-Яковлева.

Основные подходы к оценке физической работоспособности.

Общие подходы к оценке работоспособности спортсмена. Основные элементарные структуры (звенья) функционального состояния организма, определяющие работоспособность. Биоэнергетические критерии мощности и емкости энергетических систем. Методики исследования показателей работоспособности. Характеристика прямых и косвенных методов исследования.

Актуальные проблемы спортивной физиологии и медицины в исследовании работоспособности и сохранения здоровья.

2.2. Лабораторно-практические занятия

Тема № 1. Методики измерения показателей систем кровообращения.

Тема № 2. Методики измерения показателей системы дыхания.

Тема № 3. Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при выполнении динамических и статических нагрузок.

Тема № 4. Определение уровня физической работоспособности с использованием теста PWC₁₇₀.

Тема № 5. Исследование работоспособности с использованием трехмоментной комбинированной пробы С.П. Летунова.

Тема №6. Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при устойчивой работоспособности и в процессе утомления.

Тема № 7. Определение особенностей адаптации организма к нагрузкам постоянной и переменной интенсивности.

Тема № 8. Определение особенностей влияния физических нагрузок различного характера на протекание восстановительных процессов.

Тема № 9. Исследование физического состояния и работоспособности спортсменов, занимающихся различными видами спорта

2.5. Рабочая модульная программа дисциплины.

Входной модуль.

Оценка «остаточных» знаний по физиологии, биохимии, физиологии физического воспитания и спорта.

Модуль № 1. Общие закономерности функционирования организма при двигательной деятельности и изменение ее производительности.

Тема № 1.1. Основные составляющие функциональной деятельности организма.

Взаимосвязь систем организма и ее значение для жизнедеятельности. Рефлекторное кольцо и механизм его функционирования. Регуляция функциональной деятельности организма и его взаимосвязь с внешней средой.

Тема №2. Общие закономерности функциональной деятельности организма при выполнении физических упражнений.

Теория функциональных систем П.К. Анохина и ее значение в управлении жизнедеятельностью организма при выполнении физических нагрузок.

Механизмы взаимосвязи регуляторных систем организма при физической деятельности. Адекватность формирования ответных реакций организма на величину воздействия физической нагрузки. Взаимосвязь уровня функциональной производительности организма с интенсивностью выполнения физической нагрузки.

Лабораторно-практические занятия

Тема № 1. Методики измерения показателей систем кровообращения.

Тема № 2. Методики измерения показателей системы дыхания.

Тема № 3. Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при выполнении динамических и статических нагрузок.

Тема №3. Физиологические механизмы физической работоспособности человека.

Ведущие механизмы энергообеспечения организма и работоспособности. Аэробные и анаэробные энергетические процессы и их значение для обеспечения физической работоспособности. Особенности развития энергетических механизмов жизнедеятельности организма. Основные закономерности проявления механизмов энергообеспечения при различных интенсивностях двигательной деятельности. Физиологические детерминанты работоспособности

Лабораторно-практические занятия

Тема № 4. Определение уровня физической работоспособности с использованием теста PWC₁₇₀.

Тема № 5. Исследование работоспособности с использованием трехмоментной комбинированной пробы С.П. Летунова.

Тема №6. Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при устойчивой работоспособности и в процессе утомления.

Модуль №2. Резервы физической работоспособности и их оценка.

Тема №1 Механизмы адаптация организма к физическим нагрузкам.

Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Следовые эффекты физических упражнений и их значение для повышения физической работоспособности. Переход от срочной к долговременной адаптации и его значение для формирования новых механизмов адаптации. Утомление как основной резерв повышения физической работоспособности.

Особенности протекания физиологических процессов и работоспособности на различных стадиях восстановительного периода. Учет фаз восстановления в повышении физической работоспособности.

Тема №2. Оценка физической работоспособности.

Общие подходы к оценке физической работоспособности спортсменов.

Основные элементарные структуры (звенья) функционального состояния организма, определяющие работоспособность. Прямые и косвенные показатели оценки работоспособности. Особенности изменения прямых и косвенных показателей работоспособности. Соотношение зон интенсивности тренировочных нагрузок с частотой сердечных сокращений.

Использование стандартных и максимальных нагрузок для определения тренированности. Методы определения интенсивности нагрузки. Особенности использования функциональных показателей организма в определении физической работоспособности.

Лабораторно-практические занятия

Тема № 7. Определение особенностей адаптации организма к нагрузкам постоянной и переменной интенсивности.

Тема № 8. Определение особенностей влияния физических нагрузок различного характера на протекание восстановительных процессов.

Тема № 9. Исследование физического состояния и работоспособности спортсменов, занимающихся различными видами спорта

**КАРТА РЕЙТИНГ- КОНТРОЛЯ
ОБУЧЕНИЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ И
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

ВХОДНОЙ МОДУЛЬ			
Проверка «остаточных» знаний по физиологии, биохимии, физиологии физического воспитания и спорта			
	Форма работы	Количество баллов 4%	
	Тестирование	min	max
ИТОГО:		0	4
МОДУЛЬ № 1			
Общие закономерности функционирования организма при двигательной деятельности и изменение ее производительности.			
Текущая работа	Форма работы	Количество баллов 38%	
		min	max
	Оформление и анализ результатов проведения лабораторных работ		2
	Выполнение конкретных видов деятельности при проведении лабораторных работ (измерение ЧСС, АД, СО, МОК, МОД, ДО, ЧД, ЖЕЛ, МПК)		4
	Активность при обсуждении теоретических вопросов		2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование		30
ИТОГО:		25	38
МОДУЛЬ № 2			
Резервы физической работоспособности и их оценка.			
Текущая работа	Форма работы	Количество баллов 38%	
		min	max
	Оформление и анализ результатов проведения лабораторных работ		2
	Выполнение конкретных видов деятельности при проведении лабораторных работ (измерение ЧСС, АД, СО, МОК, МОД, ДО, ЧД, ЖЕЛ, МПК)		4
	Активность при обсуждении теоретических вопросов		2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование		30
ИТОГО:		25	38
ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
	Тестирование	10	20
ИТОГО:		10	20
Общее количество баллов по дисциплине по итогам изучения всех модулей:		60	100

Примечание:

Для получения положительной оценки студенту необходимо набрать не менее 60 % баллов, предусмотренных по дисциплине (при условии набора всех обязательных минимальных баллов).

Перевод баллов в академическую оценку осуществляется по следующей шкале: оценка «удовлетворительно» 60 – 72 % баллов, «хорошо» 73 – 86 % баллов, «отлично» 87 – 100 % баллов.

Сумма минимальных границ диапазонов всех дисциплинарных модулей составляет 60 % баллов, максимальных – 100 % баллов.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»

Кафедра-разработчик
Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 08
от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой:



Л.К. Сидоров

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направление подготовки)
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 8 от «23» мая 2019г.
Председатель:



М.И. Бордуков

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине

Физиологические аспекты повышения физической
работоспособности и укрепления здоровья
Направление подготовки
44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
Квалификация (степень) выпускника
МАГИСТР

Составитель: к.б.н., профессор Бордуков М.И.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Предназначение Фонда оценочных средств (ФОС) дисциплины «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья» - установление соответствия учебных достижений магистрантов запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии», а также рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья» разрабатываются для:

- управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки и направленности, реализуемых в ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина;
- управления процессом достижения реализации образовательных программ, определенных соответствующими знаниями и компетенциями;
- оценки достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов обучения и разработки корректирующих мероприятий с учетом выявленных недостатков;
- обеспечения соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- совершенствования системы самоподготовки и самоконтроля обучающимися.

1.3. ФОС разработан на основании следующих документов:

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии» образовательных программ бакалавриата «Физическая культура» и «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»;
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований (ОПК-8)
- способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ПК-1)
- способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов (ПК-2)

3. Фонд оценочных средств

3.1. Структура фонда оценочных средств:

- тесты для текущей и промежуточной аттестации обучающихся по разделам дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»;
- вопросы для промежуточной аттестации обучающихся по разделам дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»;
- вопросы для итоговой государственной аттестации;
- ситуационные задачи.

Примечание: по желанию обучающегося промежуточная аттестация может проводиться в форме письменного тестирования или в устной форме.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Тесты для текущей и промежуточной аттестации обучающихся по разделам дисциплины «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и сохранения здоровья».

Инструкция к выполнению тестов.

На выполнение тестов отводится 90 минут. Тестирование осуществляется индивидуально. Задание рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, то можно перейти к следующему. Если останется время, то можно вернуться к невыполненным заданиям.

Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.

Критерии оценивания тестов:

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) Оценка «отлично»	(73-86 баллов) Оценка «хорошо»	(60-72 баллов) Оценка «удовлетворительно»
ОПК-8; ПК-1; ПК-2	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов физиологии физического воспитания и спорта, способен решать тестовые задания на применение знаний.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов физиологии физического воспитания и спорта, способен решать тестовые задания на применение знаний..	Обучающийся обладает знаниями основных положений физиологии физического воспитания и спорта, способен решать тестовые задания на применение знаний.

Тесты для текущей и промежуточной аттестации

1. Накопление избыточного количества ацетилхолина в нервно-мышечном синапсе скелетной мышцы приводит:
 - А. К усилению мышечного сокращения;
 - Б. К ослаблению мышечного сокращения;
 - В. Мышечное сокращение станет максимальным;
 - Г. Мышечное сокращение не изменится.
2. Автоматические сокращения гладких мышц обусловлены:
 - А. Возникновением возбуждения в самой мышце;
 - Б. Возникновением возбуждения в интрамуральных нервных структурах;
 - В. Поступлением нервных импульсов из ЦНС;
 - Г. Гуморальными влияниями.
3. При поступлении нервного импульса к синапсу в пресинаптической мембране происходит:
 - А. Деполяризация пресинаптической мембраны;
 - Б. Гиперполяризация пресинаптической мембраны;
 - В. Повышение проницаемости для хлора;
 - Г. Снижение проницаемости для кальция;
 - Д. Повышение проницаемости для кальция
4. Прямым источником энергии для мышечного сокращения является:
 - А. Креатинфосфат;
 - Б. АТФ;
 - В. Глюкоза;
 - Г. Гликоген
5. Сокращение мышцы определяется:
 - А. Взаимодействием актиновых и миозиновых протофибрилл;
 - Б. Взаимодействием актомиозина с тропонином;
 - В. Взаимодействием мембраны клетки с актомиозином;
 - Г. Скользянием протофибрилл друг относительно друга.
6. Представления о кольцевом механизме управления движениями были сформулированы:
 - А. Павловым И.П.;
 - Б. Сеченовым И.М.;
 - В. Бернштейном Н.А.;
 - Г. Анохиным П.К.
7. Теория функциональных систем была создана:
 - А. Павловым И.П.;
 - Б. Сеченовым И.М.;
 - В. Бернштейном Н.А.;
 - Г. Анохиным П.К.
8. Укажите неправильный ответ.
Схема управления двигательной активностью человека состоит из блоков:
 - А. Блок афферентного синтеза;
 - Б. Блок принятия решения;
 - В. Блок составления программы действия;
 - Г. Блок исполнения и получения результата;
 - Д. Блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия;
 - Е. Блок эфферентного синтеза.
9. Выпрямительные двигательные рефлексy мозгавого ствола заключаются:
 - А. В восстановлении естественной позы;
 - Б. В поддержании постоянного тонуса скелетных мышц;
 - В. В изменении мышечного тонуса при вращении тела;
 - Г. В поддержании положения тела в пространстве.

10. Благодаря статическим усилиям:

- А. Осуществляется тактильная чувствительность;
- Б. Поддерживается поза тела;
- В. Осуществляется сосудодвигательный рефлекс.

11. При статических усилиях быстрое развитие утомление происходит по причине:

- А. Развития запредельного торможения в нервных центрах;
- Б. Уменьшения кровоснабжения работающих мышц;
- В. Резкого снижения уровня глюкозы в крови;
- Г. Увеличения артериального давления.

12. В зависимости от объема работающих мышц выделяют нагрузки:

- А. Локальные;
- Б. Регионарные;
- В. Глобальные;
- Г. Масштабные;
- Д. Узкие.

13. В соответствии с типом сокращения основных мышц, осуществляющих выполнение заданной работы, выделяют напряжения:

- А. Статические;
- Б. Динамические;
- В. Позные;
- Г. Движения.

14. Укажите ошибочный ответ.

По проявлению силы мощности сокращений мышц физические упражнения подразделяются на:

- А. Силовые;
- Б. Скоростно-силовые;
- В. Упражнения на выносливость;
- Г. Упражнения на тренированность;
- Д. Упражнения на устойчивость.

15. По мощности, развиваемой человеком во время выполнения различных видов спортивных упражнений, выделяют работу:

- А. Максимальной мощности (предельное время такой работы 20-30с);
- Б. Субмаксимальной мощности (от 20-30с до 3-5 мин);
- В. Большой мощности (от 3-5 мин до 30-40 мин);
- Г. Относительно умеренной мощности (больше 30- 40 мин);
- Д. Сверх максимальной мощности (2-3с).

16. В зависимости от характера изменений структуры движений во времени все их виды делят на:

- А. Циркулярные;
- Б. Циклические;
- В. Повторяющиеся;
- Г. Ациклические;
- Д. Неповторяющиеся.

17. К циклическим упражнениям относят:

- А. Ходьба;
- Б. Бег;
- В. Плавание;
- Г. Гимнастические упражнения;
- Д. Поднимание тяжести;
- Е. Спортивные игры.

18. К ациклическим упражнениям относят:

- А. Ходьба;
- Б. Бег;

- В. Плавание;
- Г. Гимнастические упражнения;
- Д. Поднимание тяжести;
- Е. Спортивные игры.
19. Для циклической работы характерно:
- А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
- Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
- В. Все виды локомоций.
20. Для ациклической работы характерно:
- А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
- Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
- В. Все виды локомоций.
21. Мощность это:
- А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
- Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
- В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
22. Укажите ошибочный ответ.
По показателям энергозатрат работу обычно подразделяют на:
- А. Легкую;
- Б. Умеренную;
- В. Тяжелую;
- Г. Изнуряющую;
- Д. Жесткую;
- Е. Очень тяжелую.
23. При физиологической систематизации мышечной работы в качестве классификационных признаков выделяют:
- А. Объем активной мышечной массы;
- Б. Тип мышечных сокращений;
- В. Силу и мощность сокращений мышц;
- Г. Энерготраты;
- Д. Изменение уровня адреналина в крови;
- Е. Потребность организма в воде;
- Ж. Количество выделившегося кальция с мочой.
24. Физические упражнения это:
- А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
- Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
- В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
25. При мышечной деятельности силового характера мышцы, участвующие в работе, развивают напряжение:
- А. В условиях большого внешнего сопротивления;
- Б. Большой силы и скорости;
- В. На протяжении от нескольких десятков минут до многих часов.
26. Для развития процессов адаптации после выполнении физической нагрузки она должна быть доведена до следующей стадии:
- А. Вработывание;

- Б. Стационарное состояние;
 - В. Утомление;
 - Г. Восстановление.
27. При спортивной тренировке развитие утомления:
- А. Является патологическим процессом;
 - Б. Необходимо для последующего развития процесса адаптации;
 - В. Является нежелательным;
 - Г. Является сигналом необходимости прекратить работу.
28. Развитие утомления при выполнении интенсивной работы обусловлено:
- А. Нарушением передачи нервного импульса в нервно-мышечных синапсах;
 - Б. Снижением в крови уровня глюкозы;
 - В. Нарушением передачи нервного импульса в синапсах ЦНС;
 - Г. Нарушением метаболизма в работающих скелетных мышцах.
29. Устойчивое состояние при беге с постоянной скоростью характеризуется:
- А. Постоянным ростом МОК;
 - Б. Постоянным ростом МОД;
 - В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
 - Г. Снижением МОК и МОД.
30. Период вработывания при начале выполнения физической нагрузки характеризуется:
- А. Увеличением МОК;
 - Б. Постоянным ростом МОД;
 - В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
 - Г. Снижением МОК и МОД.
31. Состояние восстановления после выполнения физической нагрузки характеризуется:
- А. Увеличением МОК;
 - Б. Постоянным ростом МОД;
 - В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
 - Г. Снижением МОК и МОД.
32. Появление утомления при выполнении физической нагрузки характеризуется:
- А. Увеличением МОК;
 - Б. Постоянным ростом МОД;
 - В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
 - Г. Снижением МОК и МОД.
- Укажите неправильный ответ.
33. В основе выработки рабочего динамического стереотипа при обучении лежат следующие свойства ЦНС:
- А. Мотивационное возбуждение;
 - Б. Иррадиация возбуждения;
 - В. Образование временных связей;
 - Г. Активное состояние ЦНС;
 - Д. Действие посторонних раздражителей.
34. При развитии срочной адаптации усиливается:
- А. Пищеварение;
 - Б. Частота сердечных сокращений;
 - В. Дыхание;
 - Г. Образование мочи;
 - Д. Обмен энергии.
35. Укажите основной путь ресинтеза АТФ при интенсивных физических нагрузках:
- А. Гликолиз;
 - Б. Аэробный ресинтез;
 - В. Распад креатинфосфата;
 - Г. Нет правильного ответа.

36. Укажите основной путь ресинтеза АТФ, обеспечивающий выполнение длительных физических нагрузок небольшой интенсивности:

- А. Гликолиз;
- Б. Аэробный ресинтез;
- В. Распад креатинфосфата;
- Г. Нет правильного ответа

37. Адаптация развивается при:

- А. Действии слишком сильного раздражителя;
- Б. Повреждении органа патологическим процессом;
- В. Более продолжительном или более частом влиянии обычного раздражителя;
- Г. Повышении функциональной активности.

38. Физиологическая стадия адаптации характеризуется:

- А. Использованием функциональных резервов;
- Б. Структурными перестройками в органах и системах;
- В. Нарушением взаимодействия между отдельными системами;
- Г. Улучшением взаимодействия между отдельными системами.

39. Морфологическая стадия адаптации характеризуется:

- А. Использованием функциональных резервов;
- Б. Структурными перестройками в органах и системах;
- В. Нарушением взаимодействия между отдельными системами;
- Г. Улучшением взаимодействия между отдельными системами.

40. Проявление физиологической стадии адаптации происходит в связи:

- А. С повышением тонуса парасимпатического отдела ВНС;
- Б. С повышением тонуса симпатического отдела ВНС;
- В. С возрастанием уровня адреналина в крови;
- Г. С увеличением уровня тироксина в крови.

41. «Плата за адаптацию» обусловлена:

- А. Общностью механизмов, определяющих ответ на действие различных раздражителей;
- Б. Одновременным влиянием на организм нескольких факторов;
- В. Невозможностью адекватного ответа при действии нескольких факторов;
- Г. Истощением резервов при развитии высокого уровня адаптации;
- Д. Прекращением действия факторов, вызывающих адаптацию.

42. Деадаптация происходит в связи:

- А. С одновременным влиянием на организм нескольких факторов;
- Б. С невозможностью адекватного ответа при действии нескольких факторов;
- В. С истощением резервов при развитии высокого уровня адаптации;
- Г. Со слишком частой сменой процессов адаптации;
- Д. С прекращением действия фактора, вызвавшего адаптацию.

43. Спортивная тренировка это:

- А. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
- Б. Степень напряжения, которое способна развить мышца;
- В. Вновь образованные, доведенные до автоматизма движения;
- Г. Специализированный педагогический процесс, направленный как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов в избранном виде спорта.

44. Укажите ошибочный ответ.

Тренировочный процесс должен отвечать следующим требованиям:

- А. Быть непрерывным;
- Б. Разносторонним;
- В. Направленным на повышение специальной работоспособности;
- Г. Прерываться на длительный период.

45. В тренировочном процессе можно выделить периоды, каждый из которых имеет свою цель и соответствующее ей содержание:

- А. Подготовительный;
- Б. Соревновательный;
- В. Переходный;
- Г. Правильного ответа нет.

46. Целью второго этапа подготовительного периода является:

- А. Общая физическая подготовка;
- Б. Развитие специальных двигательных навыков и физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта;
- В. Правильного ответа нет.

47. Спортивная тренировка вызывает ряд морфологических изменений:

- А. Утолщение костей в местах прикрепления сухожилий мышц;
- Б. Гипертрофию мышц;
- В. Увеличение емкости коронарных сосудов;
- Г. Диаметр отверстий сердца;
- Д. Округлость грудной клетки;
- Е. Повышается количество и активность ферментов, ускоряющих протекание аэробных и анаэробных реакций.

48. Одним из основных признаков тренированности является:

- А. Брадикардия;
- Б. Тахикардия;
- В. Правильного ответа нет.

49. В состоянии покоя главной особенностью тренированного организма является:

- А. Снижение основного обмена на 10-15%;
- Б. Брадикардия;
- В. Тахикардия;
- Г. Урежение дыхания и снижении легочной вентиляции.

50. Укажите ошибочный ответ.

Реакции всех функций организма на стандартные нагрузки у тренированных людей по сравнению с нетренированными характеризуются следующими особенностями:

- А. У них быстрее повышается уровень всех функций в начале работы;
- Б. Более экономно выполняется работа;
- В. Быстрее протекают восстановительные процессы;
- Г. Быстро истощаются энергетические запасы.

51. Перетренированность – это:

- А. Патологическое состояние, характеризующееся снижением спортивной работоспособности и ухудшением нервно-психического и физического состояния спортсмена;
- Б. Степень напряжения, которое способна развить мышца;
- В. Вновь образованные, доведенные до автоматизма движения;
- Г. Специализированный педагогический процесс, направленный как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов в избранном виде спорта.

52. К причинам, вызывающим возникновение перетренированности относятся:

- А. Тренировки с повышенными нагрузками;
- Б. Применение форсированных тренировок;
- В. Преобладание монотонных, но больших нагрузок;
- Г. Нарушение режима работы, отдыха, сна, питания;
- Д. Физические и психические травмы;
- Е. Тренировка в болезненном состоянии или при наличии очагов хронической инфекции;
- Ж. Правильного ответа нет.

3.2.2. Контрольные вопросы для промежуточного устного экзамена по дисциплине «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья»

Критерии оценивания ответов:

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
ОПК-8; ПК-1; ПК-2	Обучающийся обладает полными знаниями всех вопросов экзаменационного билета, уверенно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, понимает значение использования знаний физиологии физического воспитания и спорта в управлении двигательным режимом при физических нагрузках.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех вопросов экзаменационного билета, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, понимает значение использования знаний физиологии физического воспитания и спорта в управлении двигательным режимом при физических нагрузках.	Обучающийся обладает знаниями всех вопросов экзаменационного билета, не уверенно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеет слабое представление о значении использования знаний физиологии физического воспитания и спорта в управлении двигательным режимом при физических нагрузках.

Вопросы

1. Механизмы саморегуляции организма.
2. Обмен веществ и взаимоотношения организма с окружающей средой.
3. Постоянство внутренней среды. Гомеостаз.
4. Функциональная активность (физиологический покой, возбуждение, торможение).
5. Общая характеристика физической работоспособности. Состояния организма, возникающие при выполнении физической работы. Понятие «физическая работоспособность». Стадии работоспособности.
6. Работоспособность и теория функциональных систем П.К. Анохина.
7. Работоспособность человека как функциональная система. Уровни функциональной системы. Современные представления о работоспособности.
8. Динамика работоспособности и ее стадии. Первичная мобилизация деятельности организма.
9. Резервы физической работоспособности.
10. Факторы, влияющие на работоспособность. Основные факторы, изменяющие динамику работоспособности человека.
11. Адаптация организма и физическая работоспособность. Неспецифическая резистентность организма. Идея «системного структурного следа».

12. Особенности участия систем работоспособности при выполнении нагрузок различной мощности. Резервные возможности различных звеньев системы транспорта кислорода.
13. Детерминанты физической работоспособности. Характеристика факторов детерминации.
14. Восстановительные процессы и работоспособность.
15. Биологическое обоснование системы тренировки с позиций Фольборта-Яковлева.
16. Механизмы обеспечения организма энергетическими ресурсами.
17. Синтез и ресинтез энергии для обеспечения нагрузки. Аэробные и анаэробные механизмы обеспечения организма энергией.
18. Временные периоды включения энергообеспечивающих механизмов. Производительность систем энергообеспечения. Алактатная и лактатная фракции кислородного долга. Аэробный и анаэробный пороги энергообеспечения.
19. Основные задачи и методы развития механизмов энергообеспечения.
20. Общие подходы к оценке работоспособности спортсмена. Основные элементарные структуры (звенья) функционального состояния организма, определяющие работоспособность.
21. Биоэнергетические критерии мощности и емкости энергетических систем. 22. Методики исследования показателей работоспособности. Характеристика прямых и косвенных методов исследования.
23. Актуальные проблемы спортивной физиологии и медицины в исследовании работоспособности и сохранения здоровья.

**Вопросы для государственного экзамена по дисциплине
«Физиологические аспекты повышения физической
работоспособности и укрепления здоровья»**

Критерии оценивания ответов:

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
ОПК-8; ПК-1; ПК-2	Выпускник обладает высоким физиологическим мышлением, знает основные закономерности функциональной деятельности организма и их изменения при занятиях физической культурой и спортом, понимает особенности формирования механизмов адаптации организма	Выпускник знает основные закономерности функциональной деятельности организма и их изменения при занятиях физической культурой и спортом, понимает особенности формирования механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам, обладает знаниями возрастных	Выпускник не уверенно отвечает на вопросы экзаменационного билета, допускает неточности в ответах по обоснованию основных закономерностей функциональной деятельности организма и их изменения при занятиях физической культурой и спортом, имеет слабые представления о

	к физическим нагрузкам, обладает знаниями возрастных особенностей воспитания двигательных навыков; уверенно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, понимает значение использования знаний физиологии физического воспитания и спорта в управлении двигательным режимом при физических нагрузках.	особенностей воспитания двигательных навыков; отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, в основном понимает значение использования знаний физиологии физического воспитания и спорта в управлении двигательным режимом при физических нагрузках.	формировании механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам, недостаточно знаком с возрастными особенностями воспитания двигательных навыков; слабо отвечает на дополнительные вопросы.
--	---	--	--

Вопросы

1. Работоспособность человека как функциональная система. Уровни функциональной системы. Современные представления о работоспособности. Резервы физической работоспособности. Стадии работоспособности.
2. Механизмы обеспечения организма энергетическими ресурсами при выполнении физических нагрузок. Синтез и ресинтез энергии в процессе двигательной деятельности. Аэробные и анаэробные механизмы обеспечения организма энергией.
3. Физиологическое обоснование методов развития энергообеспечения мышечной деятельности.
4. Механизмы срочной и долговременной адаптации организма к выполнению физических нагрузок.
5. Особенности участия систем работоспособности при выполнении нагрузок различной мощности. Резервные возможности различных звеньев системы транспорта кислорода.
6. Особенности протекания восстановительных процессов при спортивной тренировке. Взаимосвязь протекания восстановительных процессов с утомлением. Фазы восстановления и их использование для повышения физической работоспособности.
7. Физиологическое обоснование двигательной деятельности школьников на уроке физической культуры. Использование физиологических показателей на уроках физической культуры для организации двигательного режима в соответствии с индивидуальными особенностями организма учащихся.
8. Физиологическое обоснование зон интенсивности физической нагрузки и их использование в повышении физической работоспособности.
9. Физиологическая характеристика основных компонентов физической нагрузки и их значение для повышения физической работоспособности.

Основные подходы

**оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка учебных достижений магистрантов, характеризующих формирование компетенций по дисциплине «Физиологические аспекты повышения физической

работоспособности и укрепления здоровья» проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль освоения магистрантами программы дисциплины успеваемости проводится с целью:

- определения у обучающихся уровня знаний, умений и навыков в процессе изучения дисциплины;
- своевременного выявления недостатков в подготовке и принятия мер по ее корректировке;
- совершенствования методики обучения;
- организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирование, дискуссия, решение практических заданий, собеседования по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (доклад, реферат, презентация);
- по результатам проверки качества конспектов самостоятельной работы и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся по имеющейся задолженности в ходе индивидуальной консультации преподавателя.

Рубежный контроль проводится в целях подведения промежуточных итогов успеваемости обучающихся в процессе изучения дисциплины.

Текущая работа оценивается по результатам активности обучающихся на занятии, тестирования, выполнения практических заданий и самостоятельной работы. Дополнительно оцениваются выступления по результатам индивидуальных заданий (доклады, написание рефератов, презентации).

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине обучающийся самостоятельно готовится к прохождению тестирования и выполнению практических заданий. Если обучающийся не набирает необходимое количество баллов для положительной оценки, он сдает экзамен по билетам.

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине, по каждой компетенции или связанным нескольким компетенциям, в формировании которых участвует дисциплина, составляется фонд оценочных средств к экзамену:

- примерный перечень вопросов к экзамену для оценивания результатов обучения в виде знаний;
- примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену для оценивания результатов обучения в виде умений;
- примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену для оценивания результатов обучения в виде владений.

Сформированные перечни вопросов к экзамену, простые и комплексные задания в совокупности охватывают все компетенции и заявленные в программе «Физиологические аспекты повышения физической работоспособности и укрепления здоровья» основные результаты обучения по дисциплине на уровне знаний, умений и владений. При проведении оценивания по вопросам и заданиям в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля. Устанавливаются следующие шкалы оценивания уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой при проведении экзамена:

«повышенный» - выставляется оценка – **«отлично»**, если среднее арифметическое значение оценок по структуре составляющих элементов контроля находится в диапазоне от 4.5-5.0;

«базовый» - выставляется оценка – **«хорошо»**, если среднее арифметическое значение оценок по структуре составляющих элементов контроля находится в диапазоне от 3.5-4.4;

«пороговый» - выставляется оценка – **«удовлетворительно»**, если среднее арифметическое значение оценок по структуре составляющих элементов контроля находится в диапазоне от 2.5-3.4;

«недостаточный» - выставляется оценка – **«неудовлетворительно»**, если среднее арифметическое значение оценок по структуре составляющих элементов контроля составляет менее 2.5.

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;
- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры
теоретических основ физического воспитания
протокол № 09 от «15» мая 2020 г.
Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление
подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина
Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.
Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2021/2022 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.
2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлены задания в фондах оценочных средств, в соответствии с результатами подготовки по практике.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«12» мая 2021 г., протокол № 10

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К. _____



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«21» мая 2021 г., протокол № 6
Председатель Бордуков М.И. _____



Дополнения и изменения в рабочую программу практики
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлен титульный лист рабочей программы практики.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,
«4» мая 2022 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К.



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья
им. И.С. Ярыгина,

«12» мая 2022 г., протокол № 7
Председатель Кондратюк Т.А.



**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии и
Программа магистратуры

№ п/п	Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА			
1.	Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. КГПУ им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2021.- 208 с.	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
	Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта :учебник для студентов средних и высших учебных заведений. / В.М. Смирнов , В.И. Дубровский.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.	Научная библиотека	44
2.	Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.-7-е изд. -Москва : Спорт, 2017. -621 с. : ил. -ISBN 978-5-906839-86-2 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности :учебник / С.С.Михайлов. -6-е изд., доп. -Москва : Спорт, 2016. -296 с. : ил. -ISBN 978-5-906839-41-1 ; Тоже [Электронный ресурс]. -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454250	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Сапего А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В.Сапего. -Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.-187 с. -ISBN 9785-8353-11651 ; То же [Электронный ресурс]. -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА			
1.	Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок	Научная библиотека	30

№ п/п	Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
	при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие. Красноярск, 2018.326с		
2.	Бордуков М.И. Особенности развития двигательных способностей школьников и методы их оценки: учебно-методическое пособие. – Красноярск, 2012. - 156 с.	Научная библиотека	74
3.	Караулова Л.К. Физиология [Текст] : учебное пособие / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. М. : Академия, 2009. -384 с	Научная библиотека	25
4.	Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П.Салова, Т.П.Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. -Омск: Издательство СибГУФК, 2014. -153 с. : схем., табл., ил. -Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
5.	Полева Н.В. Биохимия (Текст): учебное пособие./ Н.В. Полева. – Красноярск:КГПУ им. В.П. Астафьева, 2009. – 316 с.	Научная библиотека	71
6.	Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред.Ю. Ф. Курамшин. -М. : Советский спорт, 2007.- 464 с	Научная библиотека	40
7.	Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ			
1.	Бордуков М.И. Видеолекция "Биологические основы двигательной деятельности человека. 2014 URL: http://elib.kspu.ru/document/22143	Электронная библиотечная система КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Бордуков М.И. Обзорная лекция. Физиологические основы физического воспитания и спорта. 2015. . URL: http://elib.kspu.ru/document/10445	Электронная библиотечная система КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Бордуков М.И., Трусей И.В. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств лекционный курс: лекционный курс, пособие 2017	Электронный университет КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный доступ
4.	Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие. Красноярск, 2018.326с	Научная библиотека	30

№ п/п	Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ			
1.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/	Свободный доступ
2.	Российское образование [Электронный ресурс]: Федеральный портал	http://www.edu.ru/	Свободный доступ
3.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/	Свободный доступ
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ			
1.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
2.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000-. –Режим доступа : http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
3.	Универсальные базы данных Eastview [Электронный ресурс]: периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ОООИВИС. – 2011-.	https://dlib.eastview.com/ .	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Антиплагиат. Вуз [Электронный ресурс]	https://krasspu.antiplagiat/ru/	Индивидуальный неограниченный доступ
5.	Межвузовская библиотечная система (МБС)	https://icdlib/nspu/ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

Главный библиотекарь

/ 

/ Фортова А.А.

Карта материально-технической базы дисциплины
для обучающихся образовательной программы
 Направление подготовки: *44.04.01 Педагогическое образование,*
 направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и здоровьесберегающие технологии
 квалификация (степень) выпускника
МАГИСТР

Аудитория	Оборудование
	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. № 1-57</p>	<p>Маркерная доска-1 шт, компьютер - 4шт, принтер-2 шт, телевизор-1шт, МФУ-1 шт, велоэргометр – 1шт, лабораторное оборудование, DVD-1 шт, массажная кушетка - 2 шт, 5 компьютерных диагностических программ (РОСПАТЕНТ), учебно-методическая литература, рабочая тетрадь, лабораторное оборудование(валента, спирос, электрокардиограф, тонометры, динамометры и др.) Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA) Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей);</p>
для самостоятельной работы	
<p>г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105</p>	<p>Учебно-методическая литература компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт. Microsoft® Windows® Home 10 RussianOLPNLAcademicEditionLegalizationGetGenuine (ОЕМлицензия, контракт № Tr000058029от27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лицсертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); AdobeAcrobatReader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);</p>

	<p>XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>
--	---