

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

# МОДУЛЬ ПО ВЫБОРУ "ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ"

## Экзамены по модулю "Модуль по выбору "Профессиональная деятельность в физической культуре и спорте""

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Учебный план 44.04.01 Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях (о, 2023).plx  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Общая трудоемкость 1 ЗЕТ

Часов по учебному плану 36 Виды контроля в семестрах:  
в том числе: экзамены 4  
аудиторные занятия 0  
самостоятельная работа 35,67  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР)  
0,33

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	7 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Контактная работа	0,33	0,33	0,33	0,33
Сам. работа	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

*дпн, Профессор, Сидоров Леонид Константинович*

*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Экзамены по модулю "Модуль по выбору "Профессиональная деятельность в физической культуре и спорте""**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от г. № )

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Тренер-преподаватель, педагог по физической культуре в образовательных и спортивных организациях

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.05.2023 г. № 9

Зав. кафедрой Сидоров Леонид Константинович

Председатель НМСС(С)

17.05. 2023 г. № 9

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.ДЭ.01.01

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте
- 2.1.2 Основы подготовки магистерской диссертации
- 2.1.3 Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий
- 2.1.4 Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры
- 2.1.5 Диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности

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

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. полгот.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------	-------------	------------

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

1. Особенности адаптации организма при выполнении различных по структуре физических упражнений.
2. Влияние на организм различных по интенсивности физических нагрузок.
3. Методика пульсометрии на уроке физической культуры (физиологическая кривая урока) и использование ее показателей для управления двигательным режимом .
4. Использование в управлении двигательным режимом детей и подростков различных проб и тестов (проба Руфье, коэффициент выносливости, индекс Кердо, индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы Р.М. Баевского, средний и суммарный пульс, индекс напряженности физической нагрузки, индивидуальный тренировочный пульс.
5. Использование общей и моторной плотности урока физической культуры в управлении режимом двигательной деятельности учащихся.
6. Адаптация организма и динамика физической работоспособности в различные периоды двигательной деятельности.
7. Особенности взаимодействия следовых процессов при выполнении различных по характеру физических нагрузок в тренировочном процессе юных спортсменов.
8. Использование показателей протекания восстановительных процессов организма на тренировочном занятии для повышения физической работоспособности юных спортсменов.
9. Определение уровня тренированности спортсмена по показателям функционального состояния организма в покое.
  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 Фольборга-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.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492454">https://urait.ru/bcode/492454</a>
Л1.2	Германов Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492669">https://urait.ru/bcode/492669</a>
Л1.3	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/495432">https://urait.ru/bcode/495432</a>
Л1.4	Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н.	Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/496822">https://urait.ru/bcode/496822</a>
Л1.5	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492988">https://urait.ru/bcode/492988</a>
Л1.6	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492453">https://urait.ru/bcode/492453</a>
Л1.7	Германов Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/514804">https://urait.ru/bcode/514804</a>
Л1.8	Туревский И. М.	Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/518066">https://urait.ru/bcode/518066</a>
Л1.9	Германов Г. Н.	Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры): учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	<a href="https://urait.ru/bcode/518019">https://urait.ru/bcode/518019</a>
Л1.10	Ветрова И. В., Люлина Н.В.	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018	<a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a>
Л1.11	Сизоненко В. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/479048">https://urait.ru/bcode/479048</a>
Л1.12	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/497025">https://urait.ru/bcode/497025</a>
Л1.13	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/496280">https://urait.ru/bcode/496280</a>
Л1.14	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В.	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/492125">https://urait.ru/bcode/492125</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний об вредных и опасных факторах школьной среды и их воздействии на организм обучающихся, о методах, технологиях здоровьесбережения. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

Самостоятельная работа заключается:

- в проработке рекомендуемой и лично выбранной литературы в процессе подготовки к учебным занятиям, дополнении информации, полученной на практических занятиях;
- в приобретении и совершенствовании практических навыков в выборе методов и критериев оценки различных состояний человека в онтогенезе;
- в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре в системе образования направленных на здоровьесбережение.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным

работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;
- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.

Тематика доклада предлагается преподавателем.