

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**  
**Регламентация физической нагрузки при занятиях**  
**физической культурой и спортом**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Квалификация **Бакалавр**  
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 30  
самостоятельная работа 41,85  
контактная работа во время  
промежуточной аттестации (ИКР) 0,15  
Виды контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 7

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	16 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Лабораторные	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,15	30,15	30,15	30,15
Сам. работа	41,85	41,85	41,85	41,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*кбн, Профессор, Бордуков Михаил Иванович*

*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Регламентация физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ж1 Теоретических основ физического воспитания**

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Зав. кафедрой С.С. Ситничук

Председатель НМСС(С)

\_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование профессиональных компетенций обучающихся в области регламентации физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом на основе физиологических закономерностей функционирования организма.

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.03

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Биохимия человека
- 2.1.2 Физиология физического воспитания
- 2.1.3 Теория и методика физического воспитания
- 2.1.4 Теория и методика спортивной тренировки
- 2.1.5 Физиология человека

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

- 2.2.1 Профессиональная деятельность тренера
- 2.2.2 Спортивная ориентация и отбор
- 2.2.3 Научно-исследовательская деятельность в физической культуре и спорте
- 2.2.4 Адаптивная физическая культура
- 2.2.5 Тренерская практика

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

**УК-1: Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач**

**УК-1.1: Выбирает источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному**

**Знать:**

- Уровень 1 способы поиска источников информации на русском и иностранном языках, адекватных поставленным задачам в научном исследовании, используя современные электронные библиотеки.
- Уровень 2 способы поиска источников информации, адекватных поставленным задачам в научном исследовании, используя современные электронные библиотеки.
- Уровень 3 способы поиска источников информации, адекватных поставленным задачам в научном исследовании.

**Уметь:**

- Уровень 1 анализировать современные информационные источники, написанные на русском и английском языках, и сопоставлять с результатами собственной научно-исследовательской работы, оформлять библиографические ссылки в соответствии с требованиями нормативных документов.
- Уровень 2 анализировать современные информационные источники и сопоставлять с результатами собственной научно-исследовательской работы, оформлять библиографические ссылки в соответствии с требованиями нормативных документов.
- Уровень 3 анализировать современные информационные источники, написанные на русском и английском языках, оформлять библиографические ссылки в соответствии с требованиями нормативных документов.

**Владеть:**

- Уровень 1 методами поиска и анализа современных информационных источников, используя современные электронные библиотеки и базы, включая международные, в соответствии с тематикой собственной научно-исследовательской работы.
- Уровень 2 методами поиска современных информационных источников, используя современные электронные библиотеки и базы, включая международные, в соответствии с тематикой собственной научно-исследовательской работы.
- Уровень 3 методами поиска современных информационных источников, используя современные электронные библиотеки и базы, в соответствии с тематикой собственной научно-исследовательской работы.

**УК-1.2: Демонстрирует умение рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи**

**Знать:**

- Уровень 1 современные научные концепции, идеи и методы в области физической культуры и спорта, в частности, в области регламентации двигательной деятельности детей.
- Уровень 2 современные научные концепции в области физической культуры и спорта, в частности, в области регламентации двигательной деятельности детей.
- Уровень 3 современные научные концепции в области физической культуры и спорта.

**Уметь:**

- Уровень 1 применять на практике методы тренировки, основанные на современных научных концепциях в области

	физической культуры и спорта, оценивать их эффективность и недостатки, сравнивать разные концепции в рамках современного научного мировоззрения.
Уровень 2	применять на практике методы тренировки, основанные на современных научных концепциях в области физической культуры и спорта, сравнивать разные концепции в рамках современного научного мировоззрения.
Уровень 3	применять на практике методы тренировки, основанные на современных научных концепциях в области физической культуры и спорта.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методами тренировки детей разного возраста, основанных на современных научных концепциях в области физической культуры и спорта, а также методами контроля за их эффективностью.
Уровень 2	методами тренировки детей разного возраста, основанных на современных научных концепциях в области физической культуры и спорта.
Уровень 3	методами тренировки детей, основанных на современных научных концепциях в области физической культуры и спорта.
<b>ПК-2: Способен осуществлять индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-2.1: Демонстрирует знания о влиянии спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	особенности влияния спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся, а также способы проектирования индивидуальных тренировочных программ.
Уровень 2	особенности влияния спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся, а также основы проектирования индивидуальных тренировочных программ.
Уровень 3	основы влияния спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	применять на практике современные методы спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также проектировать индивидуальные тренировочные программы разными способами.
Уровень 2	применять на практике современные методы спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также проектировать индивидуальные тренировочные программы.
Уровень 3	применять на практике методы спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также проектировать индивидуальные тренировочные программы.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	современными методами и технологиями спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также методами проектирования индивидуальных тренировочных программ разными способами.
Уровень 2	методами и технологиями спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также методами проектирования индивидуальных тренировочных программ.
Уровень 3	методами спортивной тренировки с учетом физического развития и физической подготовленности спортсмена, а также методами проектирования индивидуальных тренировочных программ.
<b>ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	способы необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния организма.
Уровень 2	способы необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной деятельности с учетом функционального состояния организма.
Уровень 3	способы необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной деятельности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	применять на практике современные методы и способы планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния организма спортсмена.
Уровень 2	применять на практике современные методы и способы планирования, учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния организма спортсмена.
Уровень 3	применять на практике современные методы и способы планирования, учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	современными методами планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния организма спортсмена.
Уровень 2	современными методами и способами планирования, учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния организма спортсмена.
Уровень 3	современными методами и способы планирования, учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
<b>ПК-6: Способен разрабатывать учебнометодическое обеспечение образовательной программы и ее реализацию в соответствии с ФГОС</b>	
<b>ПК-6.1: Демонстрирует знания учебнометодического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	содержание учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного и тренировочного процесса.
Уровень 2	содержание нормативных документов в области учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса.
Уровень 3	основные элементы учебно-методического и научно-исследовательского обеспечения образовательного процесса.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	проектировать содержание учебно-методических и научно-исследовательских документов и проектов, обеспечивающих образовательный и тренировочный процессы.
Уровень 2	проектировать содержание учебно-методических и научно-исследовательских документов, обеспечивающих образовательный процесс.
Уровень 3	проектировать содержание учебно-методического документов, обеспечивающих образовательный процесс.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методами проектирования содержания учебно-методических и научно-исследовательских документов, проектов, обеспечивающих образовательный и тренировочный процессы, на основе актуальных нормативных документов.
Уровень 2	методами проектирования содержания учебно-методических и научно-исследовательских документов, обеспечивающих образовательный процесс на основе актуальных нормативных документов.
Уровень 3	методами проектирования содержания учебно-методических документов, обеспечивающих образовательный процесс.
<b>ПК-6.2: Использует разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
Уровень 2	разнообразные формы, методы планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
Уровень 3	разнообразные формы, методы организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	применять на практике разнообразные формы, методы, средства планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
Уровень 2	применять на практике разнообразные формы, методы планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
Уровень 3	применять на практике некоторые формы, методы планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	разнообразными формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры обучающихся с разным функциональным состоянием.
Уровень 2	основными формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры обучающихся с разным функциональным состоянием.
Уровень 3	некоторыми формами, методами, средствами планирования и организации образовательного процесса в сфере физической культуры обучающихся с разным функциональным состоянием.
<b>ПК-6.3: Разрабатывает образовательные программы дошкольного, начального образования, основного общего, среднего общего образования, в том числе с особыми образовательными потребностями обучающихся</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	
Уровень 2	

Уровень 3	
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. полгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие закономерности функционирования организма при двигательной деятельности</b>							
1.1	Основные закономерности функциональной деятельности организма при выполнении физических упражнений. /Лек/	7	4	ПК-6.1 ПК-6.2				
1.2	Характеристика основных систем энергообеспечения физической работоспособности. /Лек/	7	2	ПК-6.2 ПК-6.3				
1.3	Механизм мышечного сокращения /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-2.1				
1.4	Анаэробные и аэробные механизмы энергообеспечения мышечного сокращения /Лаб/	7	2	ПК-6.2 ПК-6.3				
1.5	Выполнение индивидуальных проектов /Ср/	7	20	ПК-6.1 ПК-6.2 ПК-6.3				
	<b>Раздел 2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств</b>							
2.1	Формы проявления и механизмы развития мышечной силы. /Лаб/	7	2	УК-1.1 УК-1.2 ПК-6.3				
2.2	Формы проявления и механизмы развития быстроты. /Лаб/	7	2	УК-1.2 ПК-1.1 ПК-6.3				
2.3	Формы проявления и механизмы развития выносливости. /Лаб/	7	2	УК-1.1 УК-1.2				
2.4	Формы проявления и механизмы развития ловкости /Лаб/	7	2	УК-1.1 УК-1.2				
2.5	Формы проявления и механизмы развития гибкости /Лаб/	7	2	УК-1.1 УК-1.2				
2.6	Принципы развития физических качеств с учетом типа спортивной деятельности /Ср/	7	21,85	ПК-1.1 ПК-2.1				
2.7	Особенности формирования физических качеств при двигательной активности /Лек/	7	2	УК-1.1 УК-1.2 ПК-1.1				

2.8	Зачет /КРЗ/	7	0,15	УК-1.1 УК-1.2 ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-6.1 ПК-6.2 ПК-6.3				
	<b>Раздел 3. Основы регламентации физических нагрузок на уроках физической культуры</b>							
3.1	Основы регламентации физической нагрузки на занятиях физической культурой и спортом /Лек/	7	4	УК-1.1 ПК-2.1				
3.2	Контроль за функциональным состоянием на занятиях физической культурой и спортом /Лаб/	7	4	ПК-6.2 ПК-6.3				

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

1. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах:

(один ответ)

- 1) организм адаптируется к мышечной деятельности.
- 2) организм не адаптируется к мышечной деятельности.
- 3) организм развивается.
- 4) организм лучше функционирует.

Правильный ответ: 1

2. Кровообращение –

(один ответ)

- 1) один из важнейших физиологических процессов, поддерживающих гомеостаз, обеспечивающих непрерывную доставку всем органам и клеткам организма необходимых для жизни питательных веществ и кислорода.
- 2) один из важнейших физиологических процессов, поддерживающих гомеостаз, обеспечивающих непрерывную доставку всем органам и клеткам организма необходимых для жизни питательных веществ и кислорода, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций.
- 3) обеспечивает удаление углекислого газа и других продуктов обмена, процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций.
- 4) один из важнейших физиологических процессов.

Правильный ответ: 2

3. ЧСС зависит от многих факторов,

(один ответ)

- 1) включая функциональное состояние.
- 2) включая положение тела.
- 3) включая возраст, пол.
- 4) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела.

Правильный ответ: 4

4. У спортсменов ЧСС в покое ниже,

(один ответ)

- 1) чем у нетренированных людей, и составляет 60-75 ударов в мин.
- 2) чем у нетренированных людей, и составляет 80-55 ударов в мин.
- 3) чем у нетренированных людей, и составляет 50-55 ударов в мин.
- 4) чем у нетренированных людей, и составляет 60-75 ударов в мин.

Правильный ответ: 4

5. Около...

(один ответ)

- 1) 60-65% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 2) 80-85% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 3) 40-45% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.
- 4) 20-25% общего объема циркулирующей крови находится в большом круге кровообращения.

Правильный ответ: 2

11. Гарвардский степ-тест (L. Brouha, 1943) заключается в подъемах на скамейку высотой

(один ответ)

- 1) 80 см для мужчин и 63 см для женщин в течение 4 мин в заданном темпе.

- 2) 30 см для мужчин и 23 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.
- 3) 50 см для мужчин и 43 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.
- 4) 20 см для мужчин и 13 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе.

Правильный ответ: 3

12. Диффузия -  
(один ответ)

- 1) это процесс пассивного перехода кислорода.
- 2) это процесс пассивного перехода кислорода из легких.
- 3) это процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану.
- 4) это процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров, с которыми кислород вступает в химическую реакцию.

Правильный ответ: 4

13. Средняя частота дыхания у здоровых лиц в покое  
(один ответ)

- 1) 20-22 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 2) 26-38 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.
- 3) 10-12 в 1 мин, у спортсменов - 18-22.
- 4) 16-18 в 1 мин, у спортсменов - 8-12.

Правильный ответ: 4

14. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на  
(один ответ)

- 1) 40-50 с.
- 2) 20-30 с.
- 3) 90 с.
- 4) 10 с.

Правильный ответ: 1

15. Здоровые люди из каждого литра провентилированного воздуха поглощают примерно  
(один ответ)

- 1) 10 мл кислорода.
- 2) 80 мл кислорода.
- 3) 60 мл кислорода.
- 4) 40 мл кислорода.

Правильный ответ: 4

16. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ –  
(один ответ)

- 1) белков, жиров.
- 2) жиров, углеводов.
- 3) белков, углеводов.
- 4) белков, жиров, углеводов.

Правильный ответ: 4

17. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении  
(один ответ)

- 1) лежа.
- 2) стоя.
- 3) сидя.
- 4) сидя и лежа.

Правильный ответ: 2

18. Ациклические движения отличаются относительной  
(один ответ)

- 1) кратковременностью выполнения и необычайным разнообразием форм.
- 2) длительностью выполнения и монотонностью.
- 3) кратковременностью выполнения и монотонностью.
- 4) монотонностью выполнения движений.

Правильный ответ: 1

19. Циклические движения характеризуются  
(один ответ)

- 1) длительностью выполнения и монотонностью.
- 2) кратковременностью выполнения и необычайным разнообразием форм.
- 3) монотонностью выполнения движений.
- 4) закономерным, последовательным чередованием и взаимосвязанностью отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов.

Правильный ответ: 4

20.38. Основным источником энергии при субмаксимальной мощности являются

(один ответ)

- 1) углеводы, в частности мышечный гликоген, не требующий для своего расщепления участия АТФ.
- 2) жиры.



- 3) белки.  
4) жиры и белки.  
Правильный ответ: 1

## 5.2. Темы письменных работ

1. Общие закономерности функциональной деятельности организма при выполнении физических нагрузок.
2. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам при занятиях спортом.
3. Основные факторы, влияющие на физическую работоспособность человека.
4. Общая характеристика механизмов энергообеспечения организма при выполнении физических нагрузок различного характера.
5. Физиологическое обоснование основных компонентов физической нагрузки и их значимость в повышении физической работоспособности.
6. Физиологическое обоснование методов развития аэробной производительности организма.  
19
7. Физиологическое обоснование методов развития анаэробной производительности организма.
8. Физиологическая характеристика основных механизмов проявления мышечной силы.
9. Физиологическая характеристика основных механизмов проявления выносливости.
10. Физиологическая характеристика основных механизмов проявления скорости.
11. Физиологическое обоснование методов развития мышечной силы.
12. Физиологическое обоснование особенностей развития мышечной силы в различных видах спорта.
13. Физиологическое обоснование методов развития выносливости.
14. Физиологическое обоснование особенностей развития выносливости в различных видах спорта.
15. Роль утомления в развитии выносливости.
16. Физиологическое обоснование методов развития скорости.
17. Физиологическое обоснование особенностей развития скорости в различных видах спорта.
18. Общая характеристика физиологических механизмов двигательных навыков.
19. Сенсорные и эффекторные компоненты формирования двигательных навыков.
20. Физиологическое обоснование методов развития двигательных навыков.
21. Физиологическое обоснование особенностей развития двигательных навыков в различных видах спорта.
22. Физиологические механизмы взаимосвязи физических качеств.
23. Физиологические особенности развития быстроты у школьников.
24. Физиологические особенности развития мышечной силы у школьников.
25. Физиологические особенности развития выносливости у школьников.  
20
26. Физиологические особенности развития ловкости у школьников.
27. Особенности развития двигательных навыков у школьников различного возраста.
28. Использование физиологических показателей в оценке уровня развития физических качеств.
29. Взаимосвязь аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения при развитии физических качеств.
30. Использование физиологических показателей в регламентации физических нагрузок на уроках физической культуры.
31. Использование расчетных методов оценки функционального состояния организма при развитии двигательных качеств.

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

- Тема: Физиологические основы физической работоспособности
1. Спортивная тренировка как целенаправленный педагогический процесс.
  2. Основные составляющие физической нагрузки.
  3. Зоны интенсивности физических нагрузок.
  4. Виды интенсивности и методы ее определения.
  5. Взаимосвязь интенсивности с функциональным состоянием организма.

6. Физиологические механизмы перенапряжения и утомления организма, возникающие в процессе спортивной тренировки.
  7. Спортивная форма и физиологическая ее оценка.
  8. Механизмы адаптации организма к различным по интенсивности физическим нагрузкам.
  9. Характеристика механизмов срочной и долговременной адаптации.
  10. Адаптация и экономизация функциональной деятельности организма.
  11. Базовые принципы спортивной тренировки.
  12. Физиологическое обоснование принципа постепенности.
  13. Физиологическое обоснование принципа повторности.
  14. Физиологическое обоснование принципа систематичности.
  15. Физиологическое обоснование принципа разносторонней спортивной подготовки.
  16. Физиологическое обоснование принципа индивидуализации.
  17. Физиологическое обоснование принципа специфичности тренировочных эффектов.
  18. Физиологическое обоснование принципа обратимости тренировочных эффектов.
  19. Физиологическое обоснование принципа критичности физических нагрузок.
  20. Физиологическое обоснование принципа тренируемости.
  21. Общая и специальная физическая подготовка.
  22. Периодизация спортивной тренировки.
  23. Физиологическое обоснование компонентов физической нагрузки.
  - 46
  24. Физиологическое обоснование интенсивности нагрузки.
  25. Физиологическое обоснование продолжительности нагрузки.
  26. Физиологическое обоснование длительности интервала отдыха между нагрузками.
  27. Физиологическое обоснование характера отдыха между нагрузками.
  28. Физиологическое обоснование объемов нагрузки.
  29. Классификация физических нагрузок по степени воздействия на организм.
  30. Физиологические изменения, происходящие в нервной системе, в процессе спортивной тренировки.
  31. Физиологические изменения, происходящие в системе кровообращения, в процессе спортивной тренировки.
  32. Физиологические изменения, происходящие в системе дыхания, в процессе спортивной тренировки.
  33. Физиологические изменения, происходящие в мышечной системе, в процессе спортивной тренировки.
  34. Физиологические детерминанты физической работоспособности.
  35. Прямые и косвенные показатели определения работоспособности.
  36. Использование стандартных и максимальных нагрузок для определения работоспособности.
- Тема: Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
1. Определение понятий «двигательное умение» и «двигательный навык».
  2. Структура управления двигательным актом.
  3. Основные составляющие выполнения двигательного действия.
  4. Основные признаки первоначального двигательного умения.
  5. Последовательность формирования двигательного навыка.
  6. Произвольные и произвольные двигательные акты и их значение для формирования двигательного навыка.
  7. Изменение скорости в развитии навыка.
  8. Задержки («плато») в развитии навыка.
  - 47
  9. Угасание навыка.
  10. Отсутствие предела в развитии двигательного навыка.
  11. Перенос двигательного навыка.
  12. Фазы формирования двигательного навыка.
  13. Сенсорные и эффекторные компоненты формирования двигательного навыка.
  14. Вегетативные компоненты двигательного навыка.
  15. Аффферентный синтез в двигательном навыке.
  16. Программирование в двигательном навыке.
  17. Стереотипность и изменчивость двигательного навыка.
  18. Экстраполяция в двигательном навыке.
  19. Автоматизация двигательного навыка.
  20. Устойчивость двигательного навыка.

Тема: Физиологические механизмы развития физических качеств

1. Понятие «мышечная сила» как физическое качество. Физиологическая характеристика мышечной силы.
  2. Физиологические механизмы проявления мышечной силы. Возбуждение мышцы. Механизмы развития силы.
  3. Возрастные особенности развития мышечной силы.
  4. Физиологические особенности методов развития мышечной силы.
  5. Основные компоненты нагрузки при развитии мышечной силы. Оценка проявления мышечной силы.
  6. Понятие «быстрота» как физическое качество. Физиологическая характеристика быстроты.
  7. Физиологические механизмы проявления мышечной быстроты.
  8. Возрастные особенности развития быстроты.
  9. Физиологические особенности методов развития быстроты.
  10. Основные компоненты нагрузки при развитии быстроты. Оценка проявления мышечной силы.
  11. Понятие «выносливость» как физическое качество. Физиологическая характеристика выносливости.
- 48
12. Физиологические механизмы проявления выносливости.
  13. Возрастные особенности развития выносливости.
  14. Физиологические особенности методов развития выносливости.
  15. Основные компоненты нагрузки при развитии выносливости. Оценка проявления выносливости.
  16. Понятие «ловкость» как физическое качество. Физиологическая характеристика ловкости.
  17. Физиологические механизмы проявления ловкости.
  18. Возрастные особенности развития ловкости.
  19. Физиологические особенности методов развития ловкости.
  20. Оценка проявления выносливости.
  21. Понятие «гибкость» как физическое качество. Физиологическая характеристика гибкости.
  22. Физиологические механизмы проявления гибкости.
  23. Возрастные особенности развития гибкости.
  24. Физиологические особенности методов развития гибкости.
  25. Оценка проявления гибкости.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 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.