

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Направление: 44.04.01 – «Педагогическое образование»

*Направленность (профиль) образовательной программы
«Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта»*

Квалификация - магистр

Красноярск 2017

Рабочая программа дисциплины составлена к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании
кафедры теории и методики борьбы
протокол № 3 от 05.10.2016 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического
совета направления подготовки
Департамента спортивных единоборств
Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся является ключевой при становлении спортивной формы занимающихся, поэтому имеет высокое значение как учебная дисциплина, формирующая систему фундаментальных знаний и определяющая профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Физическая работоспособность спортсмена является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение, она проявляется в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к физической работе.

В настоящее время физическая работоспособность наиболее широко исследуется в спортивной практике, представляя несомненный интерес для специалистов как медико-биологического, так и спортивно-педагогического направлений. Физическая работоспособность — одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является также определяющим во многих видах производственной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.

Рабочая программа дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» разработана согласно ФГОС ВО по направлению 44.04.01 – Педагогическое образование, магистерская программа: Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» находится в вариативной части блока «Дисциплины» учебного плана по направлению подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование, является дисциплиной по выбору.

2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» при заочной форме обучения включает 20 часов аудиторной работы и 156 часов самостоятельной работы. По прохождению дисциплины магистранты сдают зачет. Дисциплина помогает магистрантам лучше познать свою профессию и подготавливает их к практической деятельности.

3. Цели освоения дисциплины

«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Основные цели обучения дисциплине:

1. Обеспечение устойчивого понимания механизмов возникновения физической работоспособности занимающихся.
2. Овладения методами диагностики физической работоспособности занимающихся.
3. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность успешно сдать экзамен по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся».

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине
«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»**

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Формирование у магистрантов необходимого уровня теоретических знаний о физическом развитии, работоспособности, основных системах организма, обеспечивающих ее	Знать основные понятия: спортивная тренировка, педагогический контроль, работоспособность физическое развитие, физическая и функциональная подготовка, знать механизмы повышения физической работоспособности	ПК-4 - готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность
	Уметь соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в развитии работоспособности	
	Владеть технологией выбора определенных средств, методов, форм занятий в зависимости от педагогической ситуации	
2. Формирование у магистрантов необходимого уровня теоретических и практических знаний о диагностике физической работоспособности и способах педагогического контроля в спортивной тренировке	Знать методы и способы педагогического контроля, основы методики физической подготовки; иметь понятие о наиболее часто применяемых и эффективных методиках диагностики работоспособности	ПК-4 - готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность
	Уметь подбирать средства и методы физической подготовки; уметь использовать простейшие методы педагогического контроля	
	Владеть методикой подбора физических упражнений для повышения физической работоспособности	

**5. Контроль результатов освоения дисциплины
«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»**

В целях текущего контроля успеваемости по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» применяются следующие методы:

- 1) опросы;
- 2) контрольные работы;
- 3) подбор методик диагностики;
- 4) составление тематического плана тренировочных занятий.

В целях промежуточного контроля успеваемости по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» применяется экзамен.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

**6. Перечень образовательных технологий, используемых
для освоения дисциплины
«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
 - проблемное обучение;
 - интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
 - технология интенсификации обучения на основе схемных моделей учебного материала.
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
 - технология индивидуализации обучения;
 - коллективный способ обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

1.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы
уровень высшего образования - магистратура

44.04.01 – Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Педагогическое образование

в сфере физической культуры и спорта»

по заочной форме обучения»

(общая трудоемкость 5 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		все- го	лек- ций	лаб. работ	Пра- ктич.		
1. Общая характеристика физической работоспособности. Понятие о физическом развитии, работоспособности, перетренированности. Методы и виды педагогического контроля в спорте.	54	4			4	50	Контрольная работа
2. Методы оценки физической работоспособности при занятиях спортом. Деятельность систем организма, обеспечивающих его работоспособность. Прямые и косвенные критерии определения физической работоспособности.	72	12			12	60	Опрос, подбор методики определения работоспособности
3. Повышение физической работоспособности занимающихся. Средства и методы физической подготовки в индивидуальном виде спорта.	50	4			4	46	Составление тематического плана тренировочных занятий
Форма итогового контроля	4						зачет
Всего:	180 (5)	20			20	156	

Содержание основных разделов и тем дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Введение

Дисциплина «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» представляет несомненный интерес для представителей как медико-биологического, так и спортивно-педагогического направлений, поскольку физическая работоспособность — одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является также определяющим во многих видах производственной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.

Потенциал дисциплины в обеспечении образовательных интересов личности студента, обучающегося по соответствующей ООП:

Данная дисциплина позволит студенту познать основы управления физической работоспособностью занимающихся, что в дальнейшем послужит базой для формирования у магистрантов навыков успешного построения тренировочного процесса спортсменов.

Потенциал дисциплины в удовлетворении требований заказчиков к выпускникам профиля в современных условиях:

Дисциплина направлена на формирование компетенций в рамках общетеоретических положений спорта, что позволит быть более успешным в профессиональной сфере.

Лист согласования рабочей программы «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» с другими дисциплинами образовательной программы на 2017/18 учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Современные проблемы науки о физической культуре и спорте	ТиМ борьбы		нет изменений

Заведующий кафедрой



Д.Г. Миндиашвили

Председатель НМС



А.И. Завьялов

Содержание теоретического курса.

Раздел 1. Общая характеристика физической работоспособности

Понятие о физическом развитии, общей и физической работоспособности, перетренированности. Виды и методы педагогического контроля в спорте.

Раздел 2. Методы оценки физической работоспособности при занятиях спортом.

Деятельность систем организма, обеспечивающих его работоспособность. Прямые и косвенные критерии определения физической работоспособности. Физическая работоспособность как обобщенный показатель функциональных возможностей организма. Знакомство с основными методами оценки физической работоспособности при занятиях спортом. Общая характеристика теста PWC, анализ особенностей.

Раздел 3. Повышение физической работоспособности занимающихся.

Средства и методы физической подготовки в индивидуальном виде спорта. Понятие о функциональной подготовке.

Методические рекомендации по освоению дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Рекомендации по работе на лекциях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Рекомендации по выполнению контрольных работ и заданий

В соответствии с учебным планом обучающиеся в процессе изучения дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» обязаны выполнить контрольную работу.

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.
2. Контрольная работа должна быть выполнена в ученической тетради вручную либо оформлена на компьютере.
3. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условиях работы.
4. Выполненные задания необходимо сопровождать краткими пояснениями. Задания, в которых даны лишь ответы без пояснений, будут считаться невыполненными.
5. Обучающиеся, не выполнившие работу в установленный срок к экзамену не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру теории и методики борьбы.

Рекомендации по подготовке к зачету

Залогом успешной сдачи зачета являются систематические, добросовестные посещения занятий либо самостоятельное освоение материала магистрантами. Специфической задачей магистранта в период экзаменационной сессии является повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение семестра.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до экзамена. Повторение - процесс индивидуальный; каждый магистрант повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты - вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Само повторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее - воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзамену.

Первый - подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй - сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа - тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий - работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый - подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый - помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой - установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой - толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой - бойтесь шпаргалки - она вам не прибавит знаний.

Девятый - не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый - не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый - когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

Рекомендации по самостоятельной работе магистрантов

Составление тематического плана тренировочных занятий. Необходимо предварительно изучить материал «Планирование в физическом воспитании». Для составления плана нужно, для начала, выбрать группу, с которой планируется проводить учебную и воспитательную работу во время тренерской практики, определить изучаемые спортивные дисциплины в текущей четверти, а также перечень изучаемых двигательных умений и навыков. Далее, необходимо ознакомиться с учебной литературой по формированию умений и навыков в конкретной спортивной дисциплине (гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание), составить план, учитывая, что освоению конкретного двигательного действия необходимо посвятить минимально 3 занятия (разучивание, закрепление, совершенствование). Не лишним будет вспомнить, что, если работа планируется проводиться с детьми младшего школьного возраста (1-4 класс), для лучшего усвоения материала и привития интереса к спорту, 40% времени тренировки нужно уделять организации занятий с использованием игрового метода.

Подготовка к промежуточному рейтинг-контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем заданий, внимательно проработайте эти материалы.

Подготовка к итоговому рейтинг-контролю. Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем вопросов на экзамен, внимательно проработайте эти материалы.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Посещение лекционных занятий.
2. Во время прохождения опроса стремитесь к тому, что бы ответить правильно на все вопросы, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите.
3. Во время сдачи экзамена отвечайте на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся	44.04.01 – Педагогическое образование (магистратура) Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта»	5
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: теория и методика физической культуры (бакалавриат), современные проблемы науки о физической культуре и спорте		
Последующие: гендерные особенности занятий спортом		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
Общая характеристика физической работоспособности			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	0	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа «Определение физической работоспособности»	15	21
		15	25
БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
Методы оценки физической работоспособности при занятиях спортом			
	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
Текущая работа	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	0	6
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос «Критерии диагностики работоспособности»	5	7
	Подбор методики диагностики общей и специальной работоспособности	10	12
		15	25

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
Повышение физической работоспособности занимающихся			
	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
Текущая работа	Лекционные занятия, семинары (посещаемость)	0	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление тематического плана тренировочных занятий	15	21
		15	25

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
	Экзамен	15	25
Итого		15	25

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (10%)			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
БМ №1-3	Составление кроссворда	0	4
	Написание научной статьи, участие в региональной конференции, публикация	0	6
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
свыше 60 баллов	зачет

2.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы) по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Фонд оценочных средств по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» представлен в приложении к рабочей программе дисциплины.

2.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
- рассмотрение при необходимости возможностей внесения изменений в соответствующие разделы рабочей программы дисциплины – заполняется специальная форма «Лист внесения изменений», представленная ниже.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС 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 ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
«высокий» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	«продвинутый» уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
«продвинутый» уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	«базовый» уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
«базовый» уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	«пороговый» уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 11 от 15.05.2017 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины (включая электронные ресурсы)

«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» для обучающихся образовательной программы

по направлению подготовки: 44.04.01 – Педагогическое образование,
Направленность (профиль) образовательной программы – Педагогическое образование
в сфере физической культуры и спорта, квалификация - магистр

по заочной форме обучения

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
Основная литература			
1.	<i>Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.</i>	Информационно-методический центр ФФКиС, библиотека (АНЛ)	10
2.	<i>Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.</i>	Информационно-методический центр ФФКиС, библиотека (АНЛ)	40
3.	<i>Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.</i>	Библиотека (АУЛ)	101
4.	<i>Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н.Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2011. – 863 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, АНЛ, АУЛ), Информационно-методический центр ФФКиС	30
5.	<i>Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская ; науч. ред. Е. Яковлева. - 2-е изд. - М. : Флинта, 2012. - 154 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс]. - .</i>	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363928	
6.	<i>Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2009. - 140 с. : табл. - Библиогр.: с.88-92. ; То же [Электронный ресурс]. - .</i>	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298130	
7.	<i>Руководство по медико-биологическому</i>	URL: http://biblioclub.r	

	<i>сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, Д.Г. Елистратов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. - М. : Спорт, 2016. - 152 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-48-0 ; То же [Электронный ресурс].</i>	u/index.php?page=book&id=454247	
8.	<i>Кузьменко, Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки / Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1 ; То же [Электронный ресурс]. -</i>	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212628	
Дополнительная литература			
9.	<i>Миндияшвили, Д. Г., Завьялов А. И. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона): монография,. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 416 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, АНЛ)	3
10.	<i>Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Издательство КГПУ, 1995. – 213 с.</i>	Кафедра теории и методики борьбы	50
11.	<i>Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 528 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, АНЛ), Информационно-методический центр ФФКиС	5
12.	<i>Туманян, Г. С.. Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)/ Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.</i>	Библиотека (ЧЗ), Информационно-методический центр ФФКиС	2
13.	<i>Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, АНЛ, АУЛ), Информационно-методический центр ФФКиС	10
14.	<i>Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.– Красноярск,2011. – 34 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, АНЛ, АУЛ), Информац.-метод. центр ФФКиС)	10
15.	<i>Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с</i>	Кафедра теории и методики борьбы http://www.elib.kspu.ru	10
16.	<i>Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.</i>	Библиотека (ЧЗ, СБО), Информационно-методический центр ФФКиС	6

17.	<i>Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.</i>	Кафедра теории и методики борьбы	2
18.	<i>Завьялов А.И., Миндияшвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.</i>	Кафедра теории и методики борьбы	50
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы			
19.	<i>Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.</i>	Кафедра теории и методики борьбы	2
20.	<i>Селиверстова В.В., Мельников Д.С. Психофизиологическое тестирование спортсменов (учебно-методическое пособие): Национальный. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб, 2010. – 81 с.</i>	Кафедра теории и методики борьбы	1
Ресурсы сети Интернет			
21.	<i>Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры»</i>	www.lib.sportedu.ru/press/tpfk	
Информационно-справочные системы			
22.	<i>Википедия (свободная энциклопедия)</i>	https://ru.wikipedia.org/wiki	

**3.2. Карта материально-технической базы дисциплины
«Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»
для обучающихся образовательной программы**

**по направлению подготовки: 44.04.01 – Педагогическое образование,
Магистерская программа – Педагогическое образование в сфере физической культуры
и спорта, квалификация - магистр**

по заочной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Лекционные аудитории	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-49	<ul style="list-style-type: none"> • проектор • демонстрационный экран • ноутбук

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ



УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 3
от 05.10.2016 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Протокол № 1 от 08.12.2016 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Направление подготовки: 44.04.01 – Педагогическое образование

Магистерская программа: «Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта»

Квалификация: магистр

Составитель: Чупрова Е.Д., к.п.н., доцент

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся» решает **задачи** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.04.01** – Педагогическое образование;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование, магистерская программа: Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта;

- 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 с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся».

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»:

1. ПК-4 - готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
				Номер	Форма
ПК-4 - готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих их образовательную деятельность	Ориентировочный	Информационная культура образовательной организации; Научно-исследовательский семинар; Проектирование и мониторинг образовательных результатов	текущий контроль	1	контр. раб.
	когнитивный	Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд	текущий контроль	2	опрос
	Праксиологический	Научно-педагогическая практика; Научно-исследовательская практика	текущий контроль	3 4	подбор методики сост. плана
	рефлексивно-оценочный	Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Промежуточная аттестация	5	экзамен

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену, разработчик Чупрова Е.Д.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к зачету»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено

<p>ПК-4 - готовность к разработке и реализации методик, технологий и приемов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность</p>	<p>Владеет системой знаний о видах и методах педагогического контроля. Обосновывает подбор тех или иных методик диагностики работоспособности в конкретной педагогической ситуации. Умеет проектировать физическую подготовку занимающихся на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный тематический план.</p>	<p>Объясняет взаимосвязи между содержанием структурных компонентов методов и видов педагогического контроля. Имеет опыт подбора методик диагностики работоспособности, исходя из конкретной педагогической ситуации. Умеет проектировать физическую подготовку занимающихся на основе дополнения шаблонных действий новыми элементами, что позволяет получить адаптированный тематический план.</p>	<p>Воспроизводит основные положения системы знаний о видах и методах педагогического контроля. Готов к подбору методов диагностики работоспособности, исходя из конкретной педагогической ситуации. Умеет проектировать физическую подготовку занимающихся на основе шаблонного выполнения действий, что позволяет получить шаблонный тематический план.</p>
--	--	--	---

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

- 1) контрольную работу;
- 2) опрос;
- 3) подбор методики диагностики работоспособности;
- 4) составление тематического плана.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Диагностика и развитие физической работоспособности занимающихся»

Критерии оценивания контрольной работы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
<p>1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий</p>	<p>11 баллов - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; 10 баллов - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; 8 балла - проблема обозначена на</p>

	бытовом уровне; 0 баллов - проблема не раскрыта.
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	10 баллов – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ. 9 баллов – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов; 7 балла - сравнительный анализ поверхностный; 0 баллов – сравнительный анализ отсутствует.
Максимальный балл	21
Минимальный балл	15

Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	4 баллов - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; 3 баллов - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; 2 балла - проблема обозначена на бытовом уровне; 0 баллов - проблема не раскрыта.
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	3 баллов – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ. 2 баллов – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов; 1 балла - сравнительный анализ поверхностный; 0 баллов – сравнительный анализ отсутствует.
Максимальный балл	7
Минимальный балл	5

**Критерии оценивания представленных
методик диагностики работоспособности**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	12 баллов - все графы схем заполнены корректно с использованием научных понятий и терминов, установлена взаимосвязь между понятиями; 11 баллов – графы схем заполнены на не менее, чем 90% при формальном использовании научных терминов, имеется 2-3 ошибки в установлении взаимосвязей между понятиями; 10 баллов – графы заполнены не менее, чем на 60%, проблема обозначена на бытовом уровне, взаимосвязь между понятиями установлена, но имеются 3-4 ошибки; 0 баллов – графы заполнены менее, чем на 60%, взаимосвязь между понятиями не установлена.
Максимальный балл	12
Минимальный балл	10

Критерии оценивания тематического плана

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Подбор видов деятельности для создания учебного плана, соответствие подобранного материала возрасту занимающихся	11 баллов – корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся; 9 баллов - корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе дополнения шаблонных действий новыми элементами, что позволяет получить адаптированный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся;

	<p>8 баллов - корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе шаблонного выполнения действий, что позволяет получить шаблонный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся;</p> <p>0 баллов – некорректный подбор видов деятельности, не учитывающий возраст занимающихся.</p>
2. Распределение времени для различных видов деятельности	<p>10 баллов – грамотное распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана;</p> <p>8 баллов – распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана частично не соответствует основам теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>7 баллов – нарушено распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана;</p> <p>0 баллов – дозировка физических упражнений отсутствует.</p>
Максимальный балл	21
Минимальный балл	15

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

Учебники учебные пособия

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.

2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / Сост: Чупрова Е.Д., Завьялов Д.А., Полева Н.В., Завьялов А.А., Мельчакова Г.Г.: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 308 с.

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 528 с.

6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ Ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 431 с.

7. Туманян, Г. С.. Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)/ Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.

8. Формирование спортивно-образовательного пространства в условиях модернизации российского общества (на примере подрастающего поколения Сибирского региона). – Красноярск: Краснояр. гос. пед.ун-т им. В.П. Астафьева, 2011. – 416 с

9. Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. - 160 с.

10. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.

11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

Методические рекомендации

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.

2. Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2011. – 34 с.

3. Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич. ун-т, 2011. – 76 с.

4. Селиверстова В.В., Мельников Д.С. Психофизиологическое тестирование спортсменов (учебно-методическое пособие): Национальный. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб, 2010. – 81 с.

Ресурсы сети Интернет

<http://sakhgu.ru/science/graduate/syllabus/training.htm>

<http://alteraveritas.ru/upravlenie-trenirovochnym-processom>

<http://bmsi.ru/doc/ca95f4f8-b47c-49af-b442-cd6b03073db6>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n1/p52-55.htm>

<http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php>

Информационные справочные системы

1. Википедия (свободная энциклопедия) [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА «Определение физической работоспособности» (КИМ №1)

1 вариант

1. Физическая подготовка спортсмена.
2. Физическое развитие спортсмена.
3. Виды педагогического контроля в спорте.
4. Физическая работоспособность.

2 вариант

1. Функциональная подготовка спортсмена.
2. Становление спортивной формы спортсмена.
3. Методы педагогического контроля в спорте.
4. Критерии оценки физической работоспособности.

ОПРОС «Критерии диагностики работоспособности» (КИМ №2)

1. Сердечно-сосудистая система.
2. Дыхательная система.
3. Частота сердечных сокращений.
4. Частота дыхания.
5. Жизненная емкость легких.
6. Максимальное потребление кислорода.
7. Артериальное давление.
8. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в покое.
9. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: нагрузка отсутствует.
10. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: малая нагрузка.
11. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: средняя нагрузка.
12. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: большая нагрузка.
13. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: переутомление, перенапряжение.
14. Гарвардский степ-тест – методические особенности применения.
15. Тест PWC-170 – методические особенности применения.
16. Беговой тест профессора А.И. Завьялова – методические особенности применения.

ПОДБОР МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (КИМ №3)

Задание: выпишите из рекомендованной литературы два тестирования общей работоспособности и два тестирования специальной работоспособности, опишите методику их проведения и оценки результатов.

СОСТАВЛЕНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (КИМ №4)

Задание: составьте тематический план на 10 занятий для учащихся спортивной школы. Выбор группы остается на Ваше усмотрение. Тренировочный период, охватывающий в основном физической подготовку.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ИЛИ ЗАЧЕТУ (КИМ №5)

1. Определение «Физическая работоспособность». Системы организма, обеспечивающие физическую работоспособность.
2. Физическое развитие спортсмена.
3. Виды и методы педагогического контроля в спорте.
4. Физическая и функциональная подготовка спортсмена.
5. Становление спортивной формы спортсмена.
6. Критерии оценки физической работоспособности.
7. Деятельность сердечно-сосудистой системы во время физической нагрузки. Критерии оценки физической работоспособности по параметрам данной системы.
8. Деятельность дыхательной системы во время физической нагрузки. Критерии оценки физической работоспособности по параметрам данной системы
9. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в покое.
10. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: нагрузка отсутствует.
11. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: малая нагрузка.
12. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: средняя нагрузка.
13. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: большая нагрузка.
14. Оценка электрокардиограммы по классификации профессора А.И. Завьялова в нагрузке: переутомление, перенапряжение.
15. Гарвардский степ-тест для определения работоспособности.
16. Тест для определения работоспособности PWC-170.
17. Беговой тест профессора А.И. Завьялова – методические особенности применения.
18. Тесты для определения деятельности нервной системы как показатель уровня развития работоспособности.
19. Методики определения работоспособности в избранном виде спорта.
20. Физические упражнения и методика их построения для повышения работоспособности в избранном виде спорта.