

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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
РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Направление: 49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль) образовательной программы – *«Спортивная тренировка»*

Красноярск 2018

Рабочая программа составлена к.п.н., доцентом Полевой Н.В. и к.п.н., доцентом
О.Б. Завьяловой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании
кафедры теории и методики борьбы
протокол № 11 от 18.05.2018 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 № 9 от 25.05.2018 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа актуализирована к.п.н., доцентом О.Б. Завьяловой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании
кафедры теории и методики борьбы
протокол № 14 от 23.05.2019 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 № 9 от 23.05.2019 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

В настоящее время во многих видах спорта используется весовая градация. В спортивных единоборствах при подготовке к соревнованиям очень часто существует необходимость так называемой «сгонки» веса. Умение регулировать вес собственного тела необходимо каждому спортсмену, поскольку речь идет не только об его успешности на соревнованиях, но и о сохранении собственного здоровья.

РПД «Регулирование веса в единоборствах» разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 935.

Дисциплина находится в вариативной части блока 1, входит в модуль «Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта» и состоит из 2 кредитов.

2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина состоит из 72 часов (2 кредитов), включает 36 часов аудиторной работы и 36 часов самостоятельной работы и завершается зачетом.

3. Цели обучения дисциплине – подготовка будущих тренеров и специалистов по физической культуре и спорту к практической деятельности по регулированию веса спортсменов до границ нужной весовой категории.

4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
<p>1. Способствовать к формированию у студентов представлений о типах конституций и телосложений, особенностях питания и энергозатрат при разнообразных видах деятельности;</p> <p>2. Расширять общебиологическую и методологическую подготовку студентов-специалистов по физической культуре и спорту по проблеме регулирования – уменьшения или увеличения – массы тела спортсмена.</p> <p>3. Научить понимать и предвидеть те структурно-функциональные изменения в различных органах и организме в целом, которые могут происходить при регулировании веса</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• типы телосложений и конституций. История учений о конституции человека и терминология;• о биологических основах питания человека, взаимоотношении проявления чувств голода и жажды;• о средствах и методах регулирования массы тела, об особенностях организации учебно-тренировочного процесса при сгонке веса и восстановлении массы тела после сгонки;• психофизиологические особенности и гигиену сгонки веса <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• связывать и объяснить особенности питания человека и суточные энергетические затраты;• давать оценку антропометрическим показателям;• рассчитывать биохимического состава пищевого рациона;	<p>1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • использовать банные процедуры, фармакологические средства и др. в процессе сгонки веса; • составлять рацион питания для увеличения массы тела человека; • пользоваться научной литературой 	
--	--	--

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости – тестирование, подготовка докладов. Форма итогового контроля – зачет. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

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

Технологическая карта обучения дисциплине

«Регулирование веса в единоборствах»

студентов ОПОП

49.03.01 - «Физическая культура», бакалавр, Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
МОДУЛЬ 1. Факторы, определяющие массу тела человека	36 (1,0)	18	8	10		18	выступления на семинарском занятии с докладом, тестирование
МОДУЛЬ 2. Особенности регулирования веса в спорте	36 (1,0)	18	10	8		18	выступления на семинарском занятии с докладом, тестирование
Форма итогового контроля							зачет
Всего:	72 (2,0)	72	18	18		36	

Содержание теоретического курса.

Модуль 1. Факторы, определяющие массу тела человека

1. Внешний облик человека. Типы телосложений и конституций. История учений о конституции человека и терминология. Понятия “норма”, “вариант”, “аномалия”, “порок”. Содержание и определения конституции. Основные типы конституций. Метод антропометрических индексов. Росто-весовые показатели.

2. Питание и энергозатраты организма. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций). Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию. Использование влияния пищевых веществ в целях создания метаболического фона, выгодного для биосинтеза гуморальных регуляторов и реализации их действия (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов и др.), элементарных факторов для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы. Определение энергетических затрат. Расчет биохимического состава пищевого рациона

Модуль 2. Особенности регулирования веса в спорте

1. Масса тела человека. Средства и методы регулирования массы тела. Банные процедуры в процессе сгонки веса.

2. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при сгонке веса. Гигиена сгонки веса. Психофизиологические особенности сгонки веса.

3. Питание в процессе сгонки веса. Фармакологические средства в процессе сгонки веса. Использование биологически активных добавок.

4. Восстановление массы тела после сгонки. Восстановления силовых возможностей спортсменов перед соревнованиями.

5. Питание при увеличении массы тела человек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

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

1. Регулярно посещать аудиторные занятия.

2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.

4. Во время сдачи зачета отвечать на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены

и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(карта литературы)

«РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ»

для студентов ООП

направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура, Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная
тренировка, квалификация - бакалавр

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров/ точек доступа
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
Полева, Н. В. Биохимия: учебное пособие/ Н. В. Полева. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 316 с. (электронный ресурс)	ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(67)	71
Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - Москва : Спорт, 2016. - 100 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907240-9-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390	Индивидуальный неограниченный доступ
Рациональное снижение веса (единоборства) [Текст] : методические рекомендации / сост. Н.В. Полева. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 68 с.	ЧЗ (1), АНЛ (2), АУЛ (9)	12
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
Биохимические основы жизнедеятельности человека: учебное пособие/ Ю. Б. Филиппович [и др.]. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 407 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(14)	18
Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.	ЧЗ(1), АУЛ(19), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(7)	30
Информационные справочные системы		

Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com	Индивидуальный неограниченный доступ
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека (1-02)	локальная сеть вуза

Согласовано:

зв. дир. ра. научной биб. кч
(должность структурного подразделения)

М
(подпись)

Мурзин С.В.
(Фамилия И.О.)

17.05.2018
(дата)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц (кредитов)
Регулирование веса в единоборствах	49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат) Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка	2 кредита (ЗЕТ)
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: Общая теория спорта и ее прикладные аспекты		
Последующие: Теория и методика спортивной тренировки, Технологии спортивной подготовки		

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №1			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Посещение занятий	3	5
	Выступление с докладом «Содержание и определения конституции. Основные типы конституций»	3	5
	Выступление с докладом «Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию»	3	5
	Выступление с докладом «Определение энергетических затрат. Расчет биохимического состава пищевого рациона»	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	9	15
Итого		24	40

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №2			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Посещение занятий	3	5
	Выступление с докладом «Питание в процессе сгонки веса»	3	5
	Выступление с докладом «Восстановление массы тела после сгонки»	3	5
	Выступление с докладом «Восстановления силовых возможностей спортсменов перед соревнованиями»	6	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	9	15
Итого		24	40

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Зачет	12	20
Итого		12	20

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль, тема/раздел	Форма работы	Количество баллов +10%	
		min	max
Базовый модуль №1-2	Устный ответ по заданной теме с презентацией	0	5
Базовый модуль №1-2	Составление тестовых заданий	0	5
Итого		0	15

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

Карта материально-технической базы дисциплины «РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ» для обучающихся образовательной программы

по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,
квалификация - бакалавр

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
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 в КГПУ им. В.П. Астафьева	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-27	Микрофонный пульт-10шт., монитор-6шт., компьютер-2шт., телевизор-2шт., система видеоконференцсвязи-1шт., микрофон+модуль-1шт., телефон-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89,	Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

каб. 3-55	
Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева	
<p>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы</p>	<p>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей). Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017</p>

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

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор

Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор

А.И.Завьялов

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2019/2020 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 14 от 23.05.2019 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
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 № 11 от 18.05.2018 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
протокол № 9 от 25.05.2018 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

«РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ»

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

**Направленность (профиль) образовательной программы:
«Спортивная тренировка»**

Квалификация: бакалавр

Составители: Н.В. Полева, к.п.н., доцент; О.Б. Завьялова, к.п.н., доцент

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы: Спортивная тренировка

Райковым Виктором Кирилловичем, директором КГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва им. Б.Х. Сайтиева», Заслуженным тренером России проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) РПД дисциплины «Регулирование веса в единоборствах», разработанного доцентами кафедры теории и методики борьбы Завьяловой О.Б. и Н.В. Полевой.

Разработчиком представлен комплект документов, включающий:

- 1) перечень компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины «Регулирование веса в единоборствах»;
- 2) перечень оцениваемых средств: вопросы к зачету с оценкой, тематика рефератов и контрольных работ;
- 3) описание показателей и критериев оценивания.

Рассмотрев представленные на экспертизу материалы, эксперт пришел к следующим выводам:

ФОС по дисциплине «Регулирование веса в единоборствах», соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ФОС ОПОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка».

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка».

2. Материалы для оценки результатов освоения ОПОП ВО соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

3. Качество оценочных средств и ФОС обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания с различными целями.

Таким образом, структура, содержание, объем и качество (ФОС) РПД дисциплины «Регулирование веса в единоборствах», соответствует требованиям, предъявляемым к структуре, содержанию ФОС ОПОП ВО по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка» и отвечают предъявляемым требованиям.

Эксперт
директор КГБУ «Спортивная школа
олимпийского резерва им. Б.Х. Сайтиева»
Заслуженный тренер России



В.К. Райков

Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Регулирование веса в единоборствах» является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников университета требованиям образовательного стандарта по реализуемому направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.03.01** – Физическая культура;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, квалификация: бакалавр;

- 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 «Регулирование веса в единоборствах»

1. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ПК-12 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта, Регулирование веса в единоборствах	текущий контроль	1	Выступление с докладом
			2	Тестирование
		Промежуточная аттестация	3	Зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к зачету, разработчик Н.В. Полева.

Критерии оценивания по оценочному средству

«вопросы к зачету-3»

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
ПК-12 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Обучающийся на высоком уровне способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Обучающийся на среднем уровне способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: тестирование, выступление с докладами.

Оценочное средство *тестирование*, разработчик к.п.н., доцент Полева Н.В.

Критерии оценивания по оценочному средству «тестирование-2».

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов свыше 85%	5
Правильных ответов 51-84%	4

Правильных ответов 41-50%	3	
Правильных ответов менее 40%	1-2	
Итого: Продвинутый уровень		5 баллов
Базовый уровень		4 баллов
Пороговый уровень		1-2 балла

Критерии оценивания по оценочному средству «выступление с докладом-1».

Содержательная часть реферата:	3 балла – прослеживается четкая логика изложения материала, тема раскрыта полностью.
	2 балла – тема раскрыта недостаточно, логика изложения материала прослеживается в докладе
	1 балл – тема не раскрыта, нарушена логика изложения материала
Итого: Продвинутый уровень	3 балла
Базовый уровень	2 балла
Пороговый уровень	1 балл

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

КИМ № 1. ВЫСТУПЛЕНИЕ С ДОКЛАДОМ

Темы докладов выбираются самостоятельно.

КИМ № 2. ТЕСТИРОВАНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ОТРАЖАЮЩЕЕ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) пищевая потребность
- 2) аппетит
- 3) мотивация голода*

ОСНОВНЫМИ ГУМОРАЛЬНЫМИ ФАКТОРАМИ, РЕГУЛИРУЮЩИМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖКТ, ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) электролиты и метаболиты
- 2) медиаторы и модуляторы
- 3) нутриенты и гастроинтестинальные гормоны*

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ХАРАКТЕРУ ПИЩИ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) периодическая деятельность
- 2) специфичность
- 3) адаптация*

ПРОТЕОЛИТИЧЕСКИЕ ФЕРМЕНТЫ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

- 1) отсутствуют
- 2) имеются*

ЖЕЛУДОЧНУЮ СЕКРЕЦИЮ ТОРМОЗЯТ:

- 1) белки
- 2) углеводы
- 3) жиры*

В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ ПРОИСХОДИТ ВСАСЫВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВЕЩЕСТВ

- 1) нет
- 2) да*

С НАИМЕНЬШЕЙ СКОРОСТЬЮ ИЗ ЖЕЛУДКА ЭВАКУИРУЮТСЯ:

- 1) белки
- 2) углеводы
- 3) жиры*

ФЕРМЕНТЫ СЛЮНЫ В ОСНОВНОМ ДЕЙСТВУЮТ

- 1) на белки
- 2) на жиры
- 3) на углеводы*

ПЕРЕВАРИВАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ЖЕЛУДКЕ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ АМИЛАЗЫ

- 1) желудочного сока
- 2) поджелудочной железы
- 3) слюны*

ДЕНАТУРАЦИЮ И НАБУХАНИЕ БЕЛКОВ В ЖЕЛУДКЕ ВЫЗЫВАЕТ

- 1) пепсин
- 2) слизь
- 3) HCl*

КОМПОНЕНТЫ ЖЕЛЧИ, ВСАСЫВАЯСЬ В КРОВЬ, ВНОВЬ ВКЛЮЧАЮТСЯ В СОСТАВ ЖЕЛЧИ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) транспорт желчи
- 2) утилизация желчных кислот
- 3) печеночно-кишечный кругооборот желчи*

ПОД ВЛИЯНИЕМ ЖЕЛЧИ ВСАСЫВАЮТСЯ

- 1) моносахариды, аминокислоты
- 2) продукты гидролиза белков
- 3) жирорастворимые витамины, холестерин, соли кальция*

ПЕРЕЧИСЛИТЕ ПАРАМЕТРЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К САКОНТРОЛЮ

- 1) взвешивание*
- 2) сейсмокардиография,
- 3) определение мочевины крови,
- 4) креатинин в моче

РАСПРЕДЕЛИТЕ ПРОЦЕНТ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПРИ ОДНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ДЕНЬ (дневная)

1) Завтрак	1) 25% 4
2) Обед	2) 30% 2

3) Полдник	3) 5% 3
4) Ужин	4) 40% 1

ОБЩЕЕ ЧУВСТВО, КОТОРОЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ОЩУЩЕНИИ ПУСТОТЫ И СПАЗМОВ ЖЕЛУДКА, А ТАКЖЕ В ИНСТИНКТИВНОМ ПОНИМАНИИ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИЕМА ПИЩИ

- 1) Голод*
- 2) Аппетит
- 3) Жажда

ВМЕСТО СЖИГАТЕЛЕЙ ЖИРА МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ СОРБЕНТЫ...

ВМЕСТО СЛАБИТЕЛЬНЫХ, ПРИСУТСТВУЮЩИХ В ЛЮБОМ ПРЕПАРАТЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, МОЖНО ПРИНИМАТЬ...

ВМЕСТО МОЧЕГОННЫХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЫВОДУ ЛИШНЕЙ ЖИДКОСТИ ИЗ ХУДЕЮЩЕГО ОРГАНИЗМА, МОЖНО ПРИНИМАТЬ...

ВМЕСТО АНОРЕКСИГЕННЫХ (СНИЖАЮЩИХ АППЕТИТ) ПРЕПАРАТОВ РЕКОМЕНДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ...

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ

- 1) 1 кг*
- 2) 0,5 кг
- 3) 2 кг

УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА ОТ 3 ДО 6% ДОПУСТИМО, НО НЕ БОЛЕЕ

- 1) 3 раз в год.*
- 2) 2 раза в год.
- 3) 4 раза в год.
- 4) 1 раз в год.

ПРИ ИСКУССТВЕННОМ ОБЕЗВОЖИВАНИИ ОРГАНИЗМА УМЕНЬШАЕТСЯ (СНИЖАЮТСЯ)

- 1) Мышечная сила, скоростные качества.*
- 2) Выносливость и координация.
- 3) Мышечная сила и координация.

ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ СГОНКИ ВЕСА, КОТОРЫЙ НЕ ОСНОВАН НА ВЫВЕДЕНИИ ИЗ ОРГАНИЗМА ВОДЫ

- 1) выполнение физических упражнений;
- 2) сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;*
- 3) сокращение количества потребляемой жидкости и соли;
- 4) прием парной бани, свето-тепловой ванны (будка, обогреваемая электролампами).

КИМ № 3 ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Внешний облик человека. Типы телосложений и конституций.
2. История учений о конституции человека и терминология.
3. Понятия “норма”, “вариант”, “аномалия”, “порок”.
4. Содержание и определения конституции. Основные типы конституций.
5. Метод антропометрических индексов. Росто-весовые показатели.

6. Питание. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций).
7. Определение энергетических затрат.
8. Расчет биохимического состава пищевого рациона.
9. Голод.
10. Жажда.
11. Средства и методы регулирования массы тела.
12. Банные процедуры в процессе сгонки веса.
13. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при сгонке веса.
14. Гигиена сгонки веса.
15. Психофизиологические особенности сгонки веса.
16. Питание в процессе сгонки веса.
17. Фармакологические средства в процессе сгонки веса.
18. Использование биологически активных добавок.
19. Восстановление массы тела после сгонки.
20. Восстановления силовых возможностей спортсменов перед соревнованиями.
21. Питание при увеличении массы тела человек.