

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОЦЕНКА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**«Система подготовки в профессиональном спорте»**

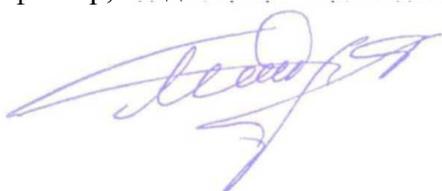
***Квалификация: магистр***

*Красноярск 2018*

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

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 дисциплины актуализирована к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой

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 тренировочный процесс базируется на высоком уровне работоспособности, и из всех её видов на первый план выходит работоспособность физическая. Учитывая существенный прогресс в различных современных технологиях организации тренировочного процесса, появления новых и совершенствования традиционных методик подготовки, а также скорость интеграции этих нововведений роль физической работоспособности остается ведущей.

При резком росте в ряде видов спорта представительства стран, которые были традиционно слабы в этих видах спорта или ранее вовсе не культивировали их, можно считать, что снижается разрыв в ряде случаев за счёт оптимизации различных видов подготовки (технической, тактической, психологической и др.). В то же время современные условия культивирования видов спорта усложняются из-за невысокого уровня работоспособности спортсменов, которые в силу ряда причин (социальных, экономических и др.) не могут адекватно реагировать на неуклонно повышающийся объем тренировочных воздействий.

РПД «Оценка и развитие физической работоспособности» разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2015 г. № 376.

Дисциплина относится к курсам по выбору Блока «Дисциплины», входит в модуль «Организационные вопросы спортивной тренировки».

### 2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина «Оценка и развитие физической работоспособности» при заочной форме обучения проводится на 2 и 3 курсах в 4 и 5 семестрах, состоит из 144 часов (4 кредитов), включает 24 часов аудиторной работы и 116 часов самостоятельной работы. По прохождению дисциплины магистранты сдают зачет. Дисциплина помогает магистрантам лучше познать свою профессию и подготавливает их к практической деятельности.

3. **Целью** изучения дисциплины является ознакомление магистрантов с основами определения и оценки физической работоспособности занимающихся. Понимание роли и возможностей практического применения современных методик.

### 4. Планируемые результаты обучения.

| Задачи освоения дисциплины   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)   | Код результата обучения (компетенции)  |
|--|---|--|
| – приобретение фактических знаний, необходимых для грамотного построения процедуры определения работоспособности занимающихся в контексте её современных представлений;<br>– формирование умения применять стандартные методики тестирования | <b>Знать:</b><br>– основные физиологические механизмы динамики работоспособности занимающихся;<br>– особенности построения общей и специальной физической подготовки занимающихся.<br><b>Уметь:</b><br>– подбирать надлежащие | 1. Способность применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1),<br>2. Способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>различных сторон работоспособности с использованием современного инструментария;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков анализа полученных данных измерения общей и специальной работоспособности и их использования в научных и практических целях;</li> </ul> <p>разработка и внедрение корректирующих мероприятий для повышения работоспособности занимающихся</p> | <p>средства и методы для решения поставленных задач с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь корректировать состояние в процессе развития физических качеств;</li> <li>– формировать мотивацию к самостоятельной и систематической двигательной активности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологией построения образовательного процесса занимающихся;</li> <li>– современными методами контроля и управления тренировочными воздействиями в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul> | <p>спортсменов различной квалификации (ПК-8);</p> |
|---|--|---|

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

Методы текущего контроля успеваемости – опрос, тестирование, написание реферата. 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  
«ОЦЕНКА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»  
для обучающихся основной профессиональной образовательной программы  
уровень высшего образования - магистратура  
49.04.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы  
«Система подготовки в профессиональном спорте»**

**по заочной форме обучения**

(общая трудоемкость 3 з.е.)

| Наименование разделов и тем дисциплины   | Всего часов | Аудиторных часов |          |           |           | Внеауд. часов | Формы и методы контроля                 |
|--|-------------|------------------|----------|-----------|-----------|---------------|---|
|  |             | всего            | лекций   | семина.   | лаб.      |               |   |
| <b>Модуль 1.</b><br>1. Условия, лимитирующие работоспособность<br>2. Методы оценки работоспособности   | 108         | 12               | 2        | 6         | 4         | 96            | Опрос<br>Тестирование<br>Сдача реферата |
| <b>Модуль 2.</b><br>3. Традиционные и инновационные методы сохранения и повышения работоспособности.<br>4. Педагогическая реабилитация перетренированных спортсменов дозированными физическими нагрузками. | 32          | 12               |          | 6         | 6         | 20            | Опрос<br>Тестирование<br>Сдача реферата |
| Форма итогового контроля   | 4           |                  |          |           |           |               | зачет                                   |
| <b>Итого:</b>  | <b>144</b>  | <b>24</b>        | <b>2</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>116</b>    |   |

### Содержание теоретического курса

1. Условия, лимитирующие работоспособность.
2. Методы оценки работоспособности.
3. Традиционные и инновационные методы повышения работоспособности.
4. Педагогическая реабилитация перетренированных спортсменов дозированными физическими нагрузками.

### Методические рекомендации по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке КГПУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе лекционных занятий студент осуществляет конспектирование учебного материала, обращает внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов.

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях:

В ходе семинарского занятия принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельными публикациями периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия.

Изучение и анализ научно-методических статей в периодической печати, позволяет расширить кругозор и получить представление об актуальных проблемах контроля, возможных путях их решения.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, интерактивную доску.

Рекомендации по подготовке и проведению презентации: материал должен соответствовать учебной программе, учебно-методическому плану; четко выделенным вопросам излагаемого материала, должна быть целостность и логичность изложения; соблюдать временные рамки.

На зачете студент должен самостоятельно продемонстрировать умение определить проблему и ее сформулировать, определить методы, с помощью которых можно ее решить.

### **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**  
**(включая электронные ресурсы)**  
**«Оценка и развитие физической работоспособности»**  
**для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**  
**уровень высшего образования - магистратура**  
**49.04.01 – Физическая культура**  
**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**«Система подготовки в профессиональном спорте»**

по заочной форме обучения

| Наименование   | Место хранения/<br>электронный адрес    | Количество<br>экземпляров/ точек<br>доступа |
|--|---|---|
| <b>Основная литература</b>   |   |   |
| Усаков, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие / В. И. Усаков. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 84 с.  | ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(45)    | 51  |
| Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-н/Д : Феникс, 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a>           | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | индивидуальный<br>неограниченный<br>доступ  |
| Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - 2-е изд., доп. - М. : Советский спорт, 2009. - 348 с. - ISBN 978-5-9718-0376-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210356">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210356</a> | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | индивидуальный<br>неограниченный<br>доступ  |
| Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов / сост. Р.А. Меркулова. - М. : Советский спорт, 2012. - 188 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0541-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210428</a>                               | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | индивидуальный<br>неограниченный<br>доступ  |
| <b>Дополнительная литература</b>   |   |   |
| Тишков Ю. Н. Срочный ЭКГ-контроль в тренировке фигуристов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2013: сборник. № 1(23)/ гл. ред. О. А. Карлова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. С.128-132   | ЧЗ(1), АНЛ(2), ОБИМФИ(1), ОБИФ(1)       | 5   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Учебно-методическое обеспечение<br/>для самостоятельной работы</b>  |   |  |
| Проведение подготовительной части школьного урока по физической культуре [Текст] : методические рекомендации / сост.: А. В. Мельчаков, Г. Г. Мельчакова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 60 с.  | ЧЗ (1), АНЛ (2), АУЛ (5), ИМЦ ФФКиС (2)   | 10   |
| <b>Ресурсы сети Интернет</b>   |   |  |
| Режим двигательной активности и работоспособность студента [Электронный ресурс]: лекции  | <a href="http://www.studfiles.ru/preview/4112875/">http://www.studfiles.ru/preview/4112875/</a>               | свободный                                  |
| Методы оценки физической работоспособности [Электронный ресурс]: лекции  | <a href="http://www.studfiles.ru/preview/5134632/page:9/">http://www.studfiles.ru/preview/5134632/page:9/</a> | свободный                                  |
| <b>Информационные справочные системы</b>   |   |  |
| 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. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>   | свободный                                  |
| Российская государственная библиотека  | <a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>   | свободный                                  |
| Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.  | Научная библиотека (1-02)   | Локальная сеть вуза                        |
| East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .   | <a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>   | Индивидуальный<br>неограниченный<br>доступ |

Согласовано:

главной библиотекарю  
(должность структурного подразделения)

Рез  
(подпись)

Резцова А.А.  
(Фамилия И.О.)

15.06.2018  
(дата)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование дисциплины   | Направление подготовки и уровень образования<br>(бакалавриат, магистратура, аспирантура)<br>Название программы/ профиля                               | Количество зачетных единиц |
|---|---|----------------------------|
| <b>Оценка и развитие физической работоспособности</b>   | 49.04.01 – Физическая культура (магистратура)<br>Направленность (профиль) образовательной программы<br>«Система подготовки в профессиональном спорте» | 4                          |
| <b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>   |   |                            |
| Предшествующие: Технологии научных исследований в спорте высших достижений  |   |                            |
| Последующие: Общая теория и практика подготовки и проведения соревнований, Теория адаптации и ее педагогические аспекты в спортивной тренировке |   |                            |

| ВХОДНОЙ МОДУЛЬ<br>(проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам) |  |                   |          |
|---|--|-------------------|----------|
|   |  | Количество баллов |          |
| Форма работы  |  | min               | max      |
| Беглый опрос  |  | 3                 | 5        |
| <b>Итого</b>  |  | <b>3</b>          | <b>5</b> |

| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1             |  |                   |           |
|--------------------------------|--|-------------------|-----------|
|                                |  | Количество баллов |           |
| Форма работы                   |  | min               | max       |
| Текущая работа                 | Посещение занятий  | 3                 | 5         |
|                                | Устный опрос на тему «Понятие о работоспособности в спорте»    | 3                 | 5         |
|                                | Устный опрос на тему «Условия, лимитирующие работоспособность» | 3                 | 5         |
|                                | Тестирование   | 3                 | 5         |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Написание реферата   | 6                 | 10        |
| <b>Итого</b>                   |  | <b>18</b>         | <b>30</b> |

| БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2             |  |                   |           |
|--------------------------------|--|-------------------|-----------|
|                                |  | Количество баллов |           |
| Форма работы                   |  | min               | max       |
| Текущая работа                 | Посещение занятий  | 3                 | 5         |
|                                | Устный опрос на тему «Методы оценки работоспособности»                               | 5                 | 8         |
|                                | Устный опрос на тему «Традиционные методы сохранения и повышения работоспособности»  | 5                 | 8         |
|                                | Устный опрос на тему «Инновационные методы сохранения и повышения работоспособности» | 5                 | 8         |
|                                | Устный опрос на тему «Педагогическая реабилитация перетренированных спортсменов»     | 3                 | 6         |
|                                | Тестирование   | 3                 | 5         |
| Промежуточный рейтинг-контроль | Написание реферата   | 3                 | 5         |
| <b>Итого</b>                   |  | <b>27</b>         | <b>45</b> |

| ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ |              |                   |     |
|-----------------|--------------|-------------------|-----|
| Содержание      | Форма работы | Количество баллов |     |
|                 |              | Min               | max |
|                 | экзамен      | 12                | 20  |
| Итого           |              | 12                | 20  |

| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ   |                                       |                   |            |
|---|---------------------------------------|-------------------|------------|
| Базовый модуль/<br>Тема   | Форма работы                          | Количество баллов |            |
|   |                                       | min               | max        |
|   | Написание статьи на конференцию       |                   | 10         |
|   | Выступление с докладом и презентацией |                   | 10         |
| Итого   |                                       |                   | 20         |
| Общее количество баллов по дисциплине<br>(по итогам изучения всех модулей, без учета<br>дополнительного модуля) |                                       | min               | max        |
|   |                                       | <b>60</b>         | <b>100</b> |

#### СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ

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

## 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:

| <b>Прежнее наименование уровня</b>  | <b>Новое наименование уровня</b>  |
|---|---|
| « <b>высокий</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»          | « <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»        |
| « <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»        | « <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»              |
| « <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено» | « <b>пороговый</b> 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  
д.п.н., профессор, академик РАО



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.

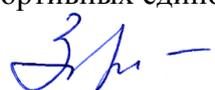
Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

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



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

**Карта материально-технической базы дисциплины**  
**«Оценка и развитие физической работоспособности»**  
**для обучающихся образовательной программы**  
**по направлению подготовки: 49.04.01 – Физическая культура,**  
**Направленность (профиль) образовательной программы – Система подготовки в**  
**профессиональном спорте, квалификация - магистр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по заочной форме обучения**

| <b>Аудитория</b>  | <b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>   |
|---|--|
| <b>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</b> |  |
| 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.<br>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)   |
| 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-55   | Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт.<br>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)   |
| 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-22<br>Научно-исследовательская лаборатория «Региональный лингвистический центр Приенисейской Сибири»   | Методические материалы, научная, научно-методическая литература по русскому языку, компьютер- 1 шт., принтер-1шт.<br>Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)   |
| <b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>   |  |
| 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы   | компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт<br>Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA).<br>Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304-180417-031116- 577-384.<br>7-Zip - (Свободная лицензия GPL).<br>Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);<br>Google Chrome – (Свободная лицензия).<br>Mozilla Firefox – (Свободная лицензия).<br>LibreOffice – (Свободная лицензия GPL).<br>Java – (Свободная лицензия);<br>VLC – (Свободная лицензия).<br>Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей).<br>Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей)<br>ноутбук-10 шт.<br>Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017 |
| 660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-03 Зал для научной работы   | Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)<br>Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017  |

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 № 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

**ОЦЕНКА И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**Направление подготовки: 49.04.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**«Система подготовки**  
**в профессиональном спорте»**

***Квалификация: магистр***

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

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Оценка и развитие физической работоспособности» соответствует требованиям ФГОС ВО по реализуемому направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте, а также целям и задачам рабочей программы дисциплины «Оценка и развитие физической работоспособности».

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения данной дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленным в Положении 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».

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки магистрантов по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Эксперт  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры  
ИФКСиТ ФГОУ ВО  
«Сибирский федеральный университет»



ФГОУ ВО СФУ

Подпись

заверяю

Е.А. Дергач

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Оценка и развитие физической работоспособности» является установление соответствия спортивных достижений запланированным результатам и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.04.01** – Физическая культура;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 – Физическая культура, квалификация: магистр;

- профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н;

- 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, подлежащих формированию в рамках дисциплины

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

1. Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1);
2. Способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8).

## 2.2. Оценочные средства

| Компетенция  | Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции  | Тип контроля             | Оценочное средство/ КИМы |              |
|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------|
|  |   |                          | №                        | Форма        |
| ПК-1<br>Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности | Современные проблемы науки и образования<br>Теория отбора, прогнозирования и моделирования спортивных результатов<br>Общая теория и практика подготовки и проведения соревнований | текущий контроль         | 1                        | Опрос        |
|  |   |                          | 2                        | тестирование |
|  |   |                          | 3                        | реферат      |
|  |   | Промежуточная аттестация | 4                        | зачет        |
| ПК-8<br>Способен разрабатывать целевые тренировочные   | Теория отбора, Система непрерывного образования в спорте  | текущий контроль         | 1                        | Опрос        |
|  |   |                          | 2                        | тестирование |

|   |   |                          |   |         |
|---|---|--------------------------|---|---------|
| программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации | Основы перехода спортсменов из юношеского спорта в спорт высших достижений<br>Оценка и развитие физической работоспособности<br>Государственная итоговая аттестация | Промежуточная аттестация | 3 | реферат |
|   |   |                          | 4 | 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 Е.Д. Чупрова.

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)<br>отлично/зачтено   | (73 - 86 баллов)<br>хорошо/зачтено   | (60 - 72 баллов)*<br>удовлетворительно/зачтено  |
| ПК-1<br>Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности | Обучающийся на высоком уровне способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности | Обучающийся на среднем уровне способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности |
| ПК-8<br>Способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации   | Обучающийся на высоком уровне способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации   | Обучающийся на среднем уровне способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации   | Обучающийся на удовлетворительном уровне способен разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации   |

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: опрос, тестирование и написание реферата.

4.2.1. Критерии оценивания оценочных средств:

##### Критерии оценивания опроса

| Критерии оценивания  | Количество баллов (вклад в рейтинг)  |
|--|--|
| 1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий | <b>5 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; дано 80% правильных ответов.<br><b>4 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; дано 60% правильных ответов.<br><b>3 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; дано 40% правильных ответов.<br><b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта, дано 20% правильных ответов |
| 2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему                    | <b>5 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; дано 80% правильных ответов.<br><b>4 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; дано 60% правильных ответов.<br><b>3 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; дано 40% правильных ответов.<br><b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта, дано 20% правильных ответов |
| Итого: Продвинутый уровень   | 10   |
| базовый уровень  | 8  |
| пороговый уровень  | 6  |

##### Критерии оценивания по оценочному средству «тестирование».

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 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 «написание реферата».

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Содержательная часть реферата: | 3 балла – прослеживается четкая логика изложения материала, тема раскрыта полностью.                      |
|                                | 2 балла – тема раскрыта недостаточно, логика изложения материала прослеживается в основной части реферата |
|                                | 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 - ОПРОСЫ

Понятие о работоспособности.

Термины работоспособность, нагрузка, утомление, восстановление.

Суточная динамика работоспособности.

Динамика работоспособности при малых нагрузках.

Динамика работоспособности при средних нагрузках.

Динамика работоспособности при больших нагрузках.

Динамика работоспособности при чрезмерных нагрузках.

Динамика работоспособности при отсутствии нагрузки.

Травматизм и динамика работоспособности.

Особенности динамика работоспособности женского организма.

Тесты для определения работоспособности.

### КИМ №2 - ТЕСТИРОВАНИЕ

Задание 1. Подберите тесты для определения работоспособности спортсменов.

Задание 2. Подберите педагогические методы для определения работоспособности спортсменов.

Задание 3. Подберите технические средства для определения работоспособности спортсменов в пяти разных видах спорта.

Задание 4. Подберите инструментальные методы для определения работоспособности спортсменов в трёх разных видах спорта.

Задание 5. Подберите педагогические средства восстановления работоспособности спортсмена в своём виде спорта.

Задание 6. Подберите психологические средства восстановления работоспособности спортсмена в своём виде спорта.

Задание 7. Подберите фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена в своём виде спорта.

Задание 8. Подберите физические средства восстановления работоспособности спортсмена в своём виде спорта.

### КИМ №3 - ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

Средства восстановления и стимуляции работоспособности в среднегорной и высокогорной подготовке.

Факторы внешней среды и работоспособность.

Педагогическая взаимосвязь этапов колебания работоспособности спортсмена (снижение работоспособности, восстановление, суперкомпенсация).

Физиологическая взаимосвязь этапов колебания работоспособности спортсмена (снижение работоспособности, восстановление, суперкомпенсация).

Динамика работоспособности в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.  
Дневник самоконтроля для управления работоспособностью.

#### **КИМ №4 - ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

Определение, методы и оценка физической работоспособности.

Традиционные методы сохранения и повышения работоспособности.

Инновационные методы сохранения и повышения работоспособности.

Определение работоспособности по беговому тесту проф. А.И. Завьялова. Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по Гарвардскому степ-тесту. Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определения работоспособности по тесту Купера. Методика проведения. Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> (велозргометр). Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> (тредбан). Методика проведения. Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> (степ-тест). Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по комбинированной пробе Летунова. Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по пробе Мартине-Кушелевского. Методика проведения.

Интерпретация результатов.

Определение работоспособности по пробе Руфье-Диксона. Методика проведения. Интерпретация результатов.