

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Управление параметрами физических нагрузок
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж1 Теоретических основ физического воспитания**
Квалификация **Бакалавр**
44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о,
2024).plx
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 7
аудиторные занятия	42	
самостоятельная работа	30	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	12 2/6			
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	4	14	4
Лабораторные	14		14	
Практические	14	16	14	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33		0,33	
В том числе в форме практ.подготовки	24		24	
Итого ауд.	42	20	42	20
Контактная работа	42,33	20	42,33	20
Сам. работа	30	52	30	52
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	107,67	108	107,67

Программу составил(и):

кбн, Профессор, Бордуков Михаил Иванович

кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Управление параметрами физических нагрузок

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Л1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Зав. кафедрой С.С. Ситничук

Председатель НМСС(С)

_____ 2024 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

подготовка магистрантов к использованию в профессиональной деятельности знаний в области развития управления параметрами двигательной на основе контроля за функциональным состоянием и физической работоспособностью организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02.ДВ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Мониторинг физического состояния и метрология в физической культуре и спорте
2.1.2	Здоровьесберегающие технологии физкультурно-спортивной деятельности
2.1.3	Современная теория и методика физического воспитания и спорта, адаптивной физической культуры
2.1.4	Психофизиологические основы физической культуры и спорта
2.1.5	Физиолого-биохимические механизмы повышения физической работоспособности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическая практика
2.2.2	Проектирование и проведение учебно-тренировочных мероприятий
2.2.3	Основы подготовки магистерской диссертации
2.2.4	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.5	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.6	Преддипломная практика

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

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

Знать:

Уметь:

Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примеча ние
	Раздел 1. Общие закономерности функционирования организма при двигательной деятельности и изменение ее производительности.							
1.1	Физиологические механизмы физической работоспособности человека. /Лек/	7	2					
1.2	Основные составляющие функциональной деятельности организма. /Лек/	7	2		Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4			

1.3	Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при выполнении динамических и статических нагрузок. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.1Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15			
1.4	Определение уровня физической работоспособности с использованием теста РWC170. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.1Л2.2 Л2.5 Л2.6 Л2.7			
1.5	Исследование особенностей изменения функционального состояния организма при устойчивой работоспособности и в процессе утомления. /Пр/	7	2		Л2.5 Л2.6 Л2.7Л2.10 Л2.11 Л2.12 Л2.13 Л2.14 Л2.15			
1.6	Механизмы адаптация организма к физическим нагрузкам. /Ср/	7	30		Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л1.1Л1.1 Л1.1			
	Раздел 2. Резервы физической работоспособности и их оценка.							
2.1	Механизмы адаптация организма к физическим нагрузкам. /Пр/	7	2					
2.2	Определение особенностей влияния физических нагрузок различного характера на протекание восстановительных процессов. /Пр/	7	4					
2.3	Определение особенностей влияния физических нагрузок различного характера на протекание восстановительных процессов. /Пр/	7	2					
2.4	Исследование физического состояния и работоспособности спортсменов, занимающихся различными видами спорта /Ср/	7	22					Индивидуальные проекты.

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

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. *Свойства возбудимых тканей:

- 1) Проводимость
- 2) Секреторная активность
- 3) Тормозимость 2. Артериальное давление 140/80

САД _____

ДАД _____

ПД _____

3. *Дыхание бывает:

- 1) Внешним
- 2) Внутренним
- 3) Клеточным 4. АТФ-фаза – это _____

5. *Дыхательный объем:

- 1) общее количество нового воздуха, входящего в дыхательные пути каждую минуту
- 2) объем воздуха, который человек вдыхает и выдыхает при спокойном дыхании за один дыхательный цикл
- 3) около 500 мл воздуха
- 4) 3500 - 5000 мл воздуха 6. Если масса тела человека 76 кг, ЖЕЛ 4500 мл, то жизненный индекс равен
- 1) 65
- 2) 59
- 3) 60

7. Биологическая роль сарколеммы:

- 1) Питание мышечного волокна
- 2) Принимает раздражение от нервного волокна и передает на сократительные мышечные волокна
- 3) Выполняет функцию сокращения 8. Афферентные нервные волокна передают нервный импульс:

- 1) От рецептора в спинной мозг
- 2) От спинного мозга на рабочий орган
- 3) От спинного мозга к головному мозгу
9. Количество крови в организме взрослого человека:
 - 1) 2-3 л
 - 2) 4,5-6 л
 - 3) 5-7 л
10. Что относится к характеристике эритроцита
 - 1) Белые кровяные тельца
 - 2) Формируют тромб
 - 3) Содержат гемоглобин
 - 4) Выполняют защитную функцию
11. Кровь I группы ...
 - 1) Эритроциты имеют антиген A в плазме содержатся β агглютинины
 - 2) Эритроциты имеют антиген B в плазме содержатся α агглютинины
 - 3) Эритроциты имеют антигены A и B в плазме нет агглютининов
 - 4) Эритроциты не имеют антигенов в плазме содержатся α и β агглютинины
12. При систоле левого желудочка кровь изливается
 - 1) в легочную артерию
 - 2) в аорту и, далее в большой круг кровообращения
 - 3) в легочные вены
13. Гипофиз секретирует гормон:
 - 1) Вазопрессин
 - 2) Инсулин
 - 3) Трийодтеронин
14. Какие отделы относятся к зрительному анализатору
 - 1) Височная область коры больших полушарий
 - 2) Хеморецепторы
 - 3) Фоторецепторы
15. *Что относится к характеристике безусловного рефлекса:
 - 1) Индивидуален
 - 2) Является врожденным
 - 3) Имеют фиксированную рефлекторную дугу
 - 4) Временные
16. Какие ферменты поджелудочной железы участвуют в пищеварении белков:
 - 1) Амилазы
 - 2) Трипсин
 - 3) липазы

5.2. Темы письменных работ

Темы индивидуальных проектов (по выбору один вид спортивной деятельности):

1. Механизмы энергообеспечения физической нагрузки.
2. Методы развития механизмов энергообеспечения и их физиологическое обоснование.
3. Общая оценка методов определения работоспособности.
4. Регламентация режимов двигательной деятельности на основе частоты сердечных сокращений.
5. Основные составляющие физической нагрузки.
6. Показатели физической нагрузки и их биологическая взаимосвязь.
7. Развитие выносливости у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
8. Особенности повышения двигательных способностей при занятиях физическими упражнениями.
9. Компоненты физической нагрузки как основа целенаправленного повышения общей и специальной работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.
10. Основные составляющие резервов физической работоспособности и их изменение.
11. Особенности протекания восстановительных процессов после выполнения физических нагрузок.
12. Развитие аэробной производительности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
13. Регулирование физической нагрузки на уроках физкультуры.
14. Физиологическая кривая урока физической культуры.
15. Показатели оценки индивидуальных свойств деятельности организма учащихся при регламентации физических нагрузок.
16. Общие основы регламентации физических нагрузок при развитии двигательных способностей учащихся.
17. Зоны интенсивности нагрузки и их физиологическая оценка.
18. Оценка показателей управления восстановительными процессами при занятиях физической культурой и спортом.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Промежуточная аттестация: экзамен по модулю "Профессиональная деятельность в физической культуре и спорте"

Примерные задания для аттестации

1. Накопление избыточного количества ацетилхолина в нервно-мышечном синапсе скелетной мышцы приводит:
 - А. К усилению мышечного сокращения;
 - Б. К ослаблению мышечного сокращения;
 - В. Мышечное сокращение станет максимальным;
 - Г. Мышечное сокращение не изменится.

2. Автоматические сокращения гладких мышц обусловлены:
- А. Возникновением возбуждения в самой мышце;
 - Б. Возникновением возбуждения в интрамуральных нервных структурах;
 - В. Поступлением нервных импульсов из ЦНС;
 - Г. Гуморальными влияниями.
3. При поступлении нервного импульса к синапсу в пресинаптической мембране происходит:
- А. Деполяризация пресинаптической мембраны;
 - Б. Гиперполяризация пресинаптической мембраны;
 - В. Повышение проницаемости для хлора;
 - Г. Снижение проницаемости для кальция;
 - Д. Повышение проницаемости для кальция
4. Прямым источником энергии для мышечного сокращения является:
- А. Креатинфосфат;
 - Б. АТФ;
 - В. Глюкоза;
 - Г. Гликоген
5. Сокращение мышцы определяется:
- А. Взаимодействием актиновых и миозиновых протофибрилл;
 - Б. Взаимодействием актомиозина с тропонином;
 - В. Взаимодействием мембраны клетки с актомиозином;
 - Г. Скольжением протофибрилл друг относительно друга.
6. Представления о кольцевом механизме управления движениями были сформулированы:
- А. Павловым И.П.;
 - Б. Сеченовым И.М.;
 - В. Бернштейном Н.А.;
 - Г. Анохиным П.К.
7. Теория функциональных систем была создана:
- А. Павловым И.П.;
 - Б. Сеченовым И.М.;
 - В. Бернштейном Н.А.;
 - Г. Анохиным П.К.
8. Укажите неправильный ответ.
Схема управления двигательной активностью человека состоит из блоков:
- А. Блок афферентного синтеза;
 - Б. Блок принятия решения;
 - В. Блок составления программы действия;
 - Г. Блок исполнения и получения результата;
 - Д. Блок обратной связи, поставляющей информацию о результатах совершенного действия;
 - Е. Блок эфферентного синтеза.
9. Выпрямительные двигательные рефлексy мозгового ствола заключаются:
- А. В восстановлении естественной позы;
 - Б. В поддержании постоянного тонуса скелетных мышц;
 - В. В изменении мышечного тонуса при вращении тела;
 - Г. В поддержании положения тела в пространстве.
10. Благодаря статическим усилиям:
- А. Осуществляется тактильная чувствительность;
 - Б. Поддерживается поза тела;
 - В. Осуществляется сосудодвигательный рефлекс.
11. При статических усилиях быстрое развитие утомления происходит по причине:
- А. Развития запредельного торможения в нервных центрах;
 - Б. Уменьшения кровоснабжения работающих мышц;
 - В. Резкого снижения уровня глюкозы в крови;
 - Г. Увеличения артериального давления.
12. В зависимости от объема работающих мышц выделяют нагрузки:
- А. Локальные;
 - Б. Регионарные;
 - В. Глобальные;
 - Г. Масштабные;
 - Д. Узкие.
13. В соответствии с типом сокращения основных мышц, осуществляющих выполнение заданной работы, выделяют напряжения:
- А. Статические;
 - Б. Динамические;
 - В. Позные;
 - Г. Движения.
14. Укажите ошибочный ответ.
По проявлению силы мощности сокращений мышц физические упражнения подразделяются на:
- А. Силовые;
 - Б. Скоростно-силовые;
 - В. Упражнения на выносливость;

- Г. Упражнения на тренированность;
Д. Упражнения на устойчивость.
15. По мощности, развиваемой человеком во время выполнения различных видов спортивных упражнений, выделяют работу:
- А. Максимальной мощности (предельное время такой работы 20-30с);
 - Б. Субмаксимальной мощности (от 20-30с до 3-5 мин);
 - В. Большой мощности (от 3-5 мин до 30-40 мин);
 - Г. Относительно умеренной мощности (больше 30- 40 мин);
 - Д. Сверх максимальной мощности (2-3с).
16. В зависимости от характера изменений структуры движений во времени все их виды делят на:
- А. Циркулярные;
 - Б. Циклические;
 - В. Повторяющиеся;
 - Г. Ациклические;
 - Д. Неповторяющиеся.
17. К циклическим упражнениям относят:
- А. Ходьба;
 - Б. Бег;
 - В. Плавание;
 - Г. Гимнастические упражнения;
 - Д. Поднимание тяжести;
 - Е. Спортивные игры.
18. К ациклическим упражнениям относят:
- А. Ходьба;
 - Б. Бег;
 - В. Плавание;
 - Г. Гимнастические упражнения;
 - Д. Поднимание тяжести;
 - Е. Спортивные игры.
19. Для циклической работы характерно:
- А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
 - Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
 - В. Все виды локомоций.
20. Для ациклической работы характерно:
- А. Многократное повторение стереотипных движений при относительно постоянной силе и скорости сокращения;
 - Б. Изменение характера двигательной активности и мощность выполняемой работы;
 - В. Все виды локомоций.
21. Мощность это:
- А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
 - Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
 - В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
22. Укажите ошибочный ответ.
- По показателям энерготрат работу обычно подразделяют на:
- А. Легкую;
 - Б. Умеренную;
 - В. Тяжелую;
 - Г. Изнуряющую;
 - Д. Жесткую;
 - Е. Очень тяжелую.
23. При физиологической систематизации мышечной работы в качестве классификационных признаков выделяют:
- А. Объем активной мышечной массы;
 - Б. Тип мышечных сокращений;
 - В. Силу и мощность сокращений мышц;
 - Г. Энерготраты;
 - Д. Изменение уровня адреналина в крови;
 - Е. Потребность организма в воде;
 - Ж. Количество выделившегося кальция с мочой.
24. Физические упражнения это:
- А. Физическая величина, зависящая от величины работы, выполняемой за определенный промежуток времени;
 - Б. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
 - В. Основная форма активности животных и человека, их взаимодействия с внешней средой.
25. При мышечной деятельности силового характера мышцы, участвующие в работе, развивают напряжение:
- А. В условиях большого внешнего сопротивления;
 - Б. Большой силы и скорости;
 - В. На протяжении от нескольких десятков минут до многих часов.
26. Для развития процессов адаптации после выполнении физической нагрузки она должна быть доведена до следующей стадии:
- А. Вработывание;

- Б. Стационарное состояние;
В. Утомление;
Г. Восстановление.
27. При спортивной тренировке развитие утомления:
А. Является патологическим процессом;
Б. Необходимо для последующего развития процесса адаптации;
В. Является нежелательным;
Г. Является сигналом необходимости прекратить работу.
28. Развитие утомления при выполнении интенсивной работы обусловлено:
А. Нарушением передачи нервного импульса в нервно-мышечных синапсах;
Б. Снижением в крови уровня глюкозы;
В. Нарушением передачи нервного импульса в синапсах ЦНС;
Г. Нарушением метаболизма в работающих скелетных мышцах.
29. Устойчивое состояние при беге с постоянной скоростью характеризуется:
А. Постоянным ростом МОК;
Б. Постоянным ростом МОД;
В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
Г. Снижением МОК и МОД.
30. Период вработывания при начале выполнения физической нагрузки характеризуется:
А. Увеличением МОК;
Б. Постоянным ростом МОД;
В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
Г. Снижением МОК и МОД.
31. Состояние восстановления после выполнения физической нагрузки характеризуется:
А. Увеличением МОК;
Б. Постоянным ростом МОД;
В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
Г. Снижением МОК и МОД.
32. Появление утомления при выполнении физической нагрузки характеризуется:
А. Увеличением МОК;
Б. Постоянным ростом МОД;
В. Стабильным уровнем МОК и МОД;
Г. Снижением МОК и МОД.
- Укажите неправильный ответ.
33. В основе выработки рабочего динамического стереотипа при обучении лежат следующие свойства ЦНС:
А. Мотивационное возбуждение;
Б. Иррадиация возбуждения;
В. Образование временных связей;
Г. Активное состояние ЦНС;
Д. Действие посторонних раздражителей.
34. При развитии срочной адаптации усиливается:
А. Пищеварение;
Б. Частота сердечных сокращений;
В. Дыхание;
Г. Образование мочи;
Д. Обмен энергии.
35. Укажите основной путь ресинтеза АТФ при интенсивных физических нагрузках:
А. Гликолиз;
Б. Аэробный ресинтез;
В. Распад креатинфосфата;
Г. Нет правильного ответа.
36. Укажите основной путь ресинтеза АТФ, обеспечивающий выполнение длительных физических нагрузок небольшой интенсивности:
А. Гликолиз;
Б. Аэробный ресинтез;
В. Распад креатинфосфата;
Г. Нет правильного ответа.
37. Адаптация развивается при:
А. Действии слишком сильного раздражителя;
Б. Повреждении органа патологическим процессом;
В. Более продолжительном или более частом влиянии обычного раздражителя;
Г. Повышении функциональной активности.
38. Физиологическая стадия адаптации характеризуется:
А. Использованием функциональных резервов;
Б. Структурными перестройками в органах и системах;
В. Нарушением взаимодействия между отдельными системами;
Г. Улучшением взаимодействия между отдельными системами.
39. Морфологическая стадия адаптации характеризуется:
А. Использованием функциональных резервов;
Б. Структурными перестройками в органах и системах;

- В. Нарушением взаимодействия между отдельными системами;
Г. Улучшением взаимодействия между отдельными системами.
40. Проявление физиологической стадии адаптации происходит в связи:
А. С повышением тонуса парасимпатического отдела ВНС;
Б. С повышением тонуса симпатического отдела ВНС;
В. С возрастанием уровня адреналина в крови;
Г. С увеличением уровня тироксина в крови.
41. «Плата за адаптацию» обусловлена:
А. Общностью механизмов, определяющих ответ на действие различных раздражителей;
Б. Одновременным влиянием на организм нескольких факторов;
В. Невозможностью адекватного ответа при действии нескольких факторов;
Г. Истощением резервов при развитии высокого уровня адаптации;
Д. Прекращением действия факторов, вызывающих адаптацию.
42. Деадаптация происходит в связи:
А. С одновременным влиянием на организм нескольких факторов; Б. С невозможностью адекватного ответа при действии нескольких факторов;
В. С истощением резервов при развитии высокого уровня адаптации;
Г. Со слишком частой сменой процессов адаптации;
Д. С прекращением действия фактора, вызвавшего адаптацию.
43. Спортивная тренировка это:
А. Комплекс мышечных движений, направленных на повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
Б. Степень напряжения, которое способна развить мышца;
В. Вновь образованные, доведенные до автоматизма движения;
Г. Специализированный педагогический процесс, направленный как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов в избранном виде спорта.
44. Укажите ошибочный ответ.
Тренировочный процесс должен отвечать следующим требованиям:
А. Быть непрерывным;
Б. Разносторонним;
В. Направленным на повышение специальной работоспособности;
Г. Прерываться на длительный период.
45. В тренировочном процессе можно выделить периоды, каждый из которых имеет свою цель и соответствующее ей содержание:
А. Подготовительный;
Б. Соревновательный;
В. Переходный;
Г. Правильного ответа нет.
46. Целью второго этапа подготовительного периода является:
А. Общая физическая подготовка;
Б. Развитие специальных двигательных навыков и физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта;
В. Правильного ответа нет.
47. Спортивная тренировка вызывает ряд морфологических изменений:
А. Утолщение костей в местах прикрепления сухожилий мышц;
Б. Гипертрофию мышц;
В. Увеличение емкости коронарных сосудов;
Г. Диаметр отверстий сердца;
Д. Окружность грудной клетки;
Е. Повышается количество и активность ферментов, ускоряющих протекание аэробных и анаэробных реакций.
48. Одним из основных признаков тренированности является:
А. Брадикардия;
Б. Тахикардия;
В. Правильного ответа нет.
49. В состоянии покоя главной особенностью тренированного организма является:
А. Снижение основного обмена на 10-15%;
Б. Брадикардия;
В. Тахикардия;
Г. Урежение дыхания и снижении легочной вентиляции.
50. Укажите ошибочный ответ.
Реакции всех функций организма на стандартные нагрузки у тренированных людей по сравнению с нетренированными характеризуются следующими особенностями:
А. У них быстрее повышается уровень всех функций в начале работы;
Б. Более экономно выполняется работа;
В. Быстрее протекают восстановительные процессы;
Г. Быстро истощаются энергетические запасы.
51. Перетренированность – это:
А. Патологическое состояние, характеризующееся снижением спортивной работоспособности и ухудшением нервно-психического и физического состояния спортсмена;
Б. Степень напряжения, которое способна развить мышца;

В. Вновь образованные, доведенные до автоматизма движения;
 Г. Специализированный педагогический процесс, направленный как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов в избранном виде спорта.
 52.К причинам, вызывающим возникновение перетренированности относятся:
 А. Тренировки с повышенными нагрузками;
 Б. Применение форсированных тренировок;
 В. Преобладание монотонных, но больших нагрузок;
 Г. Нарушение режима работы, отдыха, сна, питания;
 Д. Физические и психические травмы;
 Е. Тренировка в болезненном состоянии или при наличии очагов хронической инфекции;
 Ж. Правильного ответа нет.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/493629
Л2.2	Чучалина А. И., Брысин В. В., Караман А. Г.	Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274684
Л2.3	Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592
Л2.4	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981
Л2.5	Корягина Ю. В., Салова Ю. П., Замчий Т. П.	Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075
Л2.6	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410
Л2.7	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник	Москва: Спорт, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361
Л2.8	Бордуков М. И., Сидоров Л. К., Трусей И. В.	Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2021	http://elib.kspu.ru/document/64793
Л2.9	Бордуков М. И., Сидоров Л. К., Трусей И. В., М. И. Бордуков, Л. К. Сидоров, И. В. Трусей	Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2020	http://elib.kspu.ru/document/59726

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л2.10	Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291
Л2.11	Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.	Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/492482
Л2.12	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/491684
Л2.13	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577
Л2.14	Бокач В. М.	Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284
Л2.15	Медведева Л. Е., Миرونенко Ю. А.	Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563

6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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