

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 **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о, 2025).plx
 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

Квалификация **Бакалавр**

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	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	12 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Лабораторные	14	14	14	14
Практические	14	14	14	14
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	24	24	24	24
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42,33	42,33	42,33	42,33
Сам. работа	30	30	30	30
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кбн, доцент, Трусей И.В. _____

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

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от __ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование у обучающихся знаний, умений навыков в области физиолого-биохимических основ физической культуры и спорта для эффективной организации педагогического и спортивного контроля при планировании учебно-тренировочного процесса по базовым и новым видам спорта

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	Теория и методика физического воспитания
2.1.2	Анатомия и биомеханика человека
2.1.3	Физиология человека
2.1.4	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.1.5	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Научно-исследовательская работа
2.2.2	Модуль учебно-исследовательской и проектной деятельности
2.2.3	Производственная практика
2.2.4	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.2.5	Легкая атлетика с методикой преподавания
2.2.6	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать особенности самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	На среднем уровне знать особенности самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 3	На базовом уровне знать особенности самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Уметь:

Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять методы самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	На среднем уровне уметь применять методы самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 3	На базовом уровне уметь применять методы самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Владеть:

Уровень 1	На продвинутом уровне уметь владеть методами самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 2	На среднем уровне уметь владеть методами самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 3	На базовом уровне уметь владеть методами самоконтроля по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

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

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать как оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 2	На среднем уровне знать как оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 3	На базовом уровне знать как оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне применять методы оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 2	На среднем уровне применять методы оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 3	На базовом уровне применять методы оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне методами оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 2	На среднем уровне методами оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
Уровень 3	На базовом уровне методами оценки эффективности использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития
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:	
Уровень 1	На продвинутом уровне особенности профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На среднем уровне особенности профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На базовом уровне особенности профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне осуществлять профилактику детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
Уровень 2	На среднем уровне осуществлять профилактику детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне осуществлять профилактику детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне методами профилактики детского травматизма и использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
Уровень 2	На среднем уровне методами профилактики детского травматизма и использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
Уровень 3	На базовом уровне методами профилактики детского травматизма и использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Механизмы энергообеспечения мышечного сокращения						
1.1	Строение и функции косо-мышечной системы /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2			
1.2	Анаэробные механизмы энергетического обеспечения мышечной работы /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1			
1.3	Аэробные механизмы энергообеспечения мышечного сокращения /Лек/	7	4	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1			

1.4	Физиолого биохимические основы мышечного сокращения /Пр/	7	4	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1			
1.5	Рефлекторная деятельность нервной системы. Прориорецепция. Виды рефлексов. /Пр/	7	4	УК-6.1			
1.6	Механизм формирования двигательного навыка /Пр/	7	2	УК-6.1			
1.7	Определение физической работоспособности организма /Лаб/	7	4	УК-6.1 УК-6.2			
1.8	Оценка функционального состояния организма с помощью расчетных методов /Лаб/	7	2	УК-6.1 УК-6.2			
1.9	Особенности пищеварения спортсменов /Лаб/	7	2	УК-6.1 УК-6.2			
	Раздел 2. Управление параметрами нагрузки при занятиях разными видами спорта						
2.1	Физическая нагрузка и ее составляющие /Лек/	7	4	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1			
2.2	Особенности энергообеспечения при занятиях разными видами физических упражнений /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1			
2.3	Характеристика интенсивности физической нагрузки. Фазы интенсивности нагрузки /Пр/	7	4	УК-6.2			
2.4	Оценка динамики показателей ССС при физической нагрузке /Лаб/	7	4	УК-6.1			
2.5	Физическая работоспособность в избранном виде спорта /Ср/	7	30	УК-6.1			
2.6	Промежуточная аттестация /Экзамен/	7	35,67	УК-6.2			
2.7	Определение индивидуальных зон интенсивности /Лаб/	7	2	УК-6.1			
2.8	Зачет /КРЗ/	7	0,33	УК-6.2			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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