

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 **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 36

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Лабораторные	22	22	22	22
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,33	36,33	36,33	36,33
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кбн, Доцент, Кужугет А.А. _____

Рабочая программа дисциплины

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 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.м.н., доцент, Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

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	Культура здоровья педагога	
2.1.2	Анатомия и биомеханика человека	
2.1.3	Физиология человека	
2.1.4	Теория и практика обучения	
2.1.5	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.1.6	Физиология физкультурно-спортивной деятельности	
2.1.7	Методика преподавания предмета «Физическая культура»	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Предметно-практический модуль	
2.2.2	Предметно-практический модуль	
2.2.3	Производственная практика	
2.2.4	Организация внеучебной деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях	
2.2.5	Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах	
2.2.6	Научно-исследовательская работа	
2.2.7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

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

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 косно-мышечной системы /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.2	Анаэробные механизмы энергетического обеспечения мышечной работы /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		

1.3	Аэробные механизмы энергообеспечения мышечного сокращения /Лек/	7	4	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.4	Физиолого биохимические основы мышечного сокращения /Лаб/	7	4	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.5	Рефлекторная деятельность нервной системы. Проприорецепция. Виды рефлексов. /Лаб/	7	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.6	Механизм формирования двигательного навыка /Лаб/	7	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.7	Определение физической работоспособности организма /Лаб/	7	4	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.8	Оценка функционального состояния организма с помощью расчетных методов /Лаб/	7	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
1.9	Особенности пищеварения спортсменов /Лаб/	7	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		
	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.2	Особенности энергообеспечения при занятиях разными видами физических упражнений /Лек/	7	2	УК-6.1 УК-6.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.3	Характеристика интенсивности физической нагрузки. Фазы интенсивности нагрузки /Ср/	7	6	УК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.4	Оценка динамики показателей ССС при физической нагрузке /Лаб/	7	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.5	Физическая работоспособность в избранном виде спорта /Ср/	7	30	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.6	Промежуточная аттестация /Экзамен/	7	35,67	УК-6.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.7	Определение индивидуальных зон интенсивности /Лаб/	7	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1		
2.8	Зачет /КРЭ/	7	0,33	УК-6.2	Л1.1 Л1.2Л2.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для текущего контроля:

Двигательное умение, Двигательные умения высшего порядка, Двигательный акт, Двигательный навык. Двигательное действие — это целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз.

2. Соотнесите характеристику с видом двигательного действия:

Двигательное умение А - управление движениями происходит неавтоматизированно Б - сознание загружено контролем каждого движения

В - высокая быстрота выполнения действия Г - отсутствие излишнего напряжения мышц

Д - действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления Е - автоматизированное управление движениями

Ё - относительная расчленённость движений и нестабильность действия Ж - слитность движений

З - непрочное запоминание действия

И - экономичность и точность движений К - высокая устойчивость действия

Л - сознание направлено, главным образом, на узловыe компоненты

действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

Двигательный навык

3. Охарактеризуйте виды рефлексов (безусловный, условный, сенсорный и оперантный).

Нарисовать интеллект-карту.

4. Нарисуйте в тетради рефлекторную дугу, подпишите ее составные части (рабочий орган, эффектор, аффлектор, раздражитель, рецептор, аксон чувствительного (аффлекторного) нейрона, аксон моторного (эффекторного) нейрона)

5. Как происходит передача нервного импульса по нейронам?

Что такое потенциал покоя? Что такое потенциал действия? Зарисуйте схему ПП и ПД себе в тетрадь.

6. Изучим что такое рецептор.

Рецептор – специализированная клетка, эволюционно приспособленную к восприятию из внешней или внутренней среды определенного раздражителя и к преобразованию его энергии из физической или химической формы в форму нервного возбуждения. Рассмотрите схему, дайте ответ на вопросы? Сформулируйте свой вопрос!

Проприорецепторы – чувствительные нервные окончания, расположенные в мышечно-суставном аппарате (мышцах, связках, суставных сумках), помогают определить положение тела в пространстве. Раздражитель – растяжение мышц.

Проприорецепция – это ощущение положения тела в пространстве.

Виды проприорецепторов:

1. Суставные рецепторы — дают информацию об углах в каждом суставе и, следовательно, о положении конечностей, направлении и скорости их движения.
 2. Сухожильные органы Гольджи — рецепторы веретенообразной или цилиндрической формы, воспринимающие положение и движение тела и конечностей.
 3. Мышечные веретена (интрафузальные волокна) — вытянутая и расширенная посередине структура, расположенная в толще мышцы. Они передают информацию об изменениях натяжения мышцы, о скорости ее растяжения, а также о постоянном натяжении и положении мышц.
- Рис. 3. Основные виды проприорецепторов.

7. Механизм формирования ДН. Расставьте этапы формирования ДН в правильной последовательности с точки зрения методики ФВ.

Формирование знаний о сущности двигательного действия. Основные опорные точки М. М. Боген (1985) (ООТ) - элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий.

Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ (рис. 4). Освоение изучаемого двигательного действия в целом.

Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

2. Темы практических работ:

1. Особенности адаптации организма при выполнении различных по структуре физических упражнений.
2. Влияние на организм различных по интенсивности физических нагрузок.
3. Методика пульсометрии на уроке физической культуры (физиологическая кривая урока) и использование ее показателей для управления двигательным режимом.
4. Использование в управлении двигательным режимом детей и подростков различных проб и тестов (проба Руфье, коэффициент выносливости, индекс Кердо, индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы Р.М. Баевского, средний и суммарный пульс, индекс напряженности физической нагрузки, индивидуальный тренировочный пульс).
5. Использование общей и моторной плотности урока физической культуры в управлении режимом двигательной деятельности учащихся.
6. Адаптация организма и динамика физической работоспособности в различные периоды двигательной деятельности.
7. Особенности взаимодействия следовых процессов при выполнении различных по характеру физических нагрузок в тренировочном процессе юных спортсменов.
8. Использование показателей протекания восстановительных процессов организма на тренировочном занятии для повышения физической работоспособности юных спортсменов.
9. Определение уровня тренированности спортсмена по показателям функционального состояния организма в покое.

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. Прямой источником энергии для мышечного сокращения является: А. Креатинфосфат;

Б. АТФ;

В. Глюкоза; Г. Гликоген

5. Сокращение мышц 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. Действию 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. Дезадаптация 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 снижения 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.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Не предусмотрены программой дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2026
Л1.2	□□□□□□□□ □. □.	□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□: ??????? ?? ?????	□□□□□: □□□□, 2025
Л1.3	Корольков А. Н.	Физическая работоспособность в спорте: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2026

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Иорданская Ф. А., Ионинцева М. С., Полосина Н. Б.	Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография	М.: Советский спорт, 2006

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)

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний об вредных и опасных факторах школьной среды и их воздействии на организм обучающихся, о методах, технологиях здоровьесбережения. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

Самостоятельная работа заключается:

- ☐ в проработке рекомендуемой и лично выбранной литературы в процессе подготовки к учебным занятиям, дополнении информации, полученной на практических занятиях;

- ☐ в приобретении и совершенствовании практических навыков в выборе методов и критериев оценки различных состояний человека в онтогенезе;

- ☐ в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре в системе образования направленных на здоровьесбережение.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным.

Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;

- консультация преподавателя;

- подготовка плана доклада;

- работа с источниками и литературой, сбор материала;

- написание текста доклада;

- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;

- выступление с докладом, ответы на вопросы.

Тематика доклада предлагается преподавателем.