



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП
 Т.Н. Власенко
(подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента валеологии
 О.В. Степкова
(подпись) (ФИО.)
«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте»
Направление подготовки 44.04.02 Педагогическое образование магистерская программа
«Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»
Форма подготовки очная

курс 2 семестр 3
лекции 18 час.
практические занятия 36 час.
лабораторные работы 00 час.
всего часов аудиторной нагрузки 54 час.
самостоятельная работа 63 час.
в том числе на подготовку к экзамену 27 час (если экзамен предусмотрен).
зачет не предусмотрен
экзамен 3 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» февраля 2018 г. № 127
Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологии протокол № 6 от «22» июня 2022 г.

Директор департамента Валеологии



О.В. Степкова

Составители: канд. пед. наук, доцент



Б.Г. Маньшин

Владивосток
2022



Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ____ » _____ 2021 г. № ____

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ____ » _____ 2021 г. № ____

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ____ » _____ 2021 г. № ____

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ____ » _____ 2021 г. № ____

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента/кафедры/отделения (реализующего дисциплину) и утверждена на заседании Департамента/кафедры/отделения (выпускающего структурного подразделения), протокол от « ____ » _____ 2021 г. № ____

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: сформировать у студентов комплекс теоретических знаний и практических навыков разнообразных управленческих аспектов в сфере технологий повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Вооружить знаниями об интеграционных процессах в вопросах инновационных технологий повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте.

2. Сформировать умения организовывать и управлять технологиями повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

3. Сформировать навыки владения и управлением средствами и методами спортивно-педагогическими, медико-биологическими и психологическими для решения роста тренированности спортсмена после тренировочных воздействий на его организм.

Результаты обучения по дисциплине (модулю) должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
		УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию

		гию действий и оценивает их практические последствия
--	--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает - выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	Умеет – разбирать в процессе анализа проблемные ситуации, предлагает различные варианты решений с учетом этапа и выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает - знания в разработке и реализации методик, технологий в увеличении физической работоспособности; - к анализу результатов процесса их использования в организациях;
	Умеет - анализировать различные варианты решений проблемных ситуаций на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает – логику аргументации оценки спортивной подготовленности и стратегию анализа оценки их практических последствий;
	Умеет - работать с применением адекватных средств восстановления: спортивно-педагогических, медико-биологических и психологических грамотно аргументировать и оценивать их практические последствия

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК -1.1 Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
		ПК -1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки

		результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.1 Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	Умеет - умеет отбирать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	Владеет – объемом знаний в системе физического воспитания и спортивной подготовки в построении основных моделей обучения для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
ПК-1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет - разрабатывать методики и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта; - применять диагностирование и давать оценку качества программ обучения в области физической культуры и спорта
	Владеет - педагогическими, физиологическими, фармакологическими и психологическими современными приемами и методиками повышения работоспособности в физической культуре и спорте.
ПК-1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Умеет - применение эффективные методик и технологии в области магистерской программе повышения работоспособности в физической культуре и спорте
	Владеет - способностью точно применять эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте, и самостоятельно проводить исследования по диагностике и оцениванию физической работоспособности.

II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётных единиц (144 академических часов), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
-------------	--

Лек	Лекции
Лек электр.	
Лаб	Лабораторные работы
Лаб электр.	
Пр	Практические занятия
Пр электр.	
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации
в том числе ОК	Онлайн-курс
	И прочие виды работ

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Формы промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		Контроль
1	Теоретический	3	18						
2	Практический	3			36				
3	Самостоятельная работа	3					63		
4	Контроль	3						27	Экзамен
	Итого:		18		36		63	27	144

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятия 18 час., в том числе с использованием интерактивных методов)

Тема 1. «Введение. Понятие о социально-биологических основах физической культуры» (2 час)

Организм человека как биосистема. Человеческий организм — сложная биологическая система. Все органы человеческого тела взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и в совокупности, являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой.

Утомление — это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов. Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями.

Кровеносная система организма человека выполняет следующие основные функции. Закон перераспределения крови в организме.

Нервная система состоит из центрального (головной и спинной мозг) и периферического отделов (нервов, отходящих от головного и спинного мозга и нервных узлов).

Эндокринную систему в организме человека представляют железы внутренней секреции — эндокринные желез.

Функции дыхания. Процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма. Его осуществляют две системы организма: дыхательная и кровеносная.

Тема 2. «Правильное питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре» (2 час)

Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов. Основные инновационные технологии в области спортивного питания.

Тема 3. «Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом» (2 час)

Особенности влияния фармакологических средств восстановления на организм спортсмена. Основные принципы использования фармакологических средств восстановления. Новые фармакологические препараты для повышения работоспособности в сфере ФКиС и методики их применения. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом

Тема 4. Теоретические и методические основы повышения физической

работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами (2 час)

Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.

Тема 5. «Адаптация к физическим упражнениям» (2 час)

Процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды. Эти реакции приводят к глубоким и выраженным изменениям в организме спортсмена структурных (объемные и линейные изменения в тканях, органах и системах) и функциональных показателей (изменения силы, выносливости, гибкости, координации, содружественности работы мышечных групп и процессов восстановления после нагрузок).

Тема 7. «Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий» (2 час)

Определение антидопинговой всемирной программы. Ее функции, цели. Всемирный антидопинговый кодекс. Средства повышения работоспособности, запрещенные антидопинговым кодексом. Пищевые добавки. Программы и процедура антидопингового контроля. Изменения процедуры для несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Санкции и апелляции.

Тема 8. Генетические инновационные технологии повышения работоспособности спортсменов (2 час)

Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Наследственные пределы изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг».

Тема 9. Методика мониторинга функционального состояния занимающихся ФиС, с использованием СКК «Омега- С» (2 час)

Понятие о мониторинге. Его место в системе средств повышающих работоспособность спортсмена. Новейшие методики мониторинга функционального состояния в системе ФиС. Управление тренировочным процессом с помощью системы комплексного исследования физического состояния спортсменов « ОМЕГА-С». Области применения и возможности использования системы комплексного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА – С 2».

Возможности комплексного использования системы «Омега - С» для ежедневного обеспечения тренировочного процесса.

- 1) оценка динамики показателей функционального состояния;
- 2) оценка результатов вариационного анализа кардиоритмограммы;
- 3) оценка результатов нейродинамического анализа кардиоритмограммы;
- 4) оценка результатов картирования биоритмов мозга;
- 5) оценка результатов фрактального анализа биоритмов организма

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(Практические занятия 36 час., в том числе с использованием интерактивных методов)

Раздел 1. Правильное питание, витаминизация и фармакологическое обеспечение - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе (12 час.)

Занятие 1. Тема «Питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре» (2 час)

Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом. Роль питания в обеспечении энергетических по-

требностей организма спортсменов. Основные инновационные технологии в области спортивного питания.

Занятие 2. Составить суточный и недельный рацион питания спортсменов и людей, занимающихся физической культурой. (2 час)

Составить примерный расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен).

Письменная работа:

Ф.И.О. магистранта

Расчет рациона питания спортсмена, занимающегося (вид спорта)

Возраст -

Рост -

Вес –

Основной обмен спортсмена (алгоритмы расчета расходов энергии) – ...

Суточная потребность в дополнительной энергии –

Расход энергии при активной деятельности

Дни тренировок (... раза в неделю – пон.,

Вид деятельности	Затраты, ккал/(час*1кг массы)	Время (мин)	Энергозатраты

Расход энергии без тренировок

Дни недели (вторник,

Вид деятельности	Затраты, ккал/(час*1кг массы)	Время (мин)	Энергозатраты

Суточная потребность в энергии и основных пищевых веществ для (вид спорта) в день тренировок

Основные пищевые вещества	Содержание (г) в рационе питания	Коэффициент энергетической ценности, ккал/г	Энергетическая ценность, ккал
Белки			
Жиры			
Углеводы			
Общая энергетическая ценность рациона питания			

Содержание основных питательных веществ в рационе питания

1 день – понедельник

Рацион питания	Порции, гр.	Содержание в рационе, гр (в пересчете на порцию)	Калорий, ккал

	Белки	Жиры	Углеводы	
Первый завтрак				
Второй завтрак				
Обед				
Полдник				
Ужин				
Итого				

2 день – вторник

Рацион питания	Порции, гр.	Содержание в рационе, гр (в пересчете на порцию)			Калорий, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Первый завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Итого					

3 день – среда

4 день – четверг

5 день – пятница

6 день – суббота

7 день – воскресенье

Расходы энергии за неделю

День недели	Энергозатраты ккал	Итого ккал
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Описание

Выводы:

Занятие 3. Тема «Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов» (2 час)

Значение витаминов для организма спортсменов, их суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах и минералов (в мг). Значение и влияние на организм жирорастворимых и водорастворимых витаминов.

Витамины и минералы, как средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.

Минеральные вещества необходимы для организма спортсмена. Их значение и суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах и минералов (в мг).

Письменная работа: тестирование.

Занятие 4. «Составление суточной и месячной нормы приема витаминов и минералов (по специализации)» (2 час).

Основные правила сбалансированного питания. Примерный расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен). Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах (в мг).

Взаимодействие лекарственных препаратов с компонентами пищи, а также выбор оптимального времени приема препаратов.

Письменная работа: составить суточные и месячные нормы приема витаминов и минералов (по специализации):

- бокс, борьба;
- спортивные игры;
- лыжные гонки (длинные дистанции).

Занятие 5. Использование фармакологических средств, для ускорения восстановления спортсменов (2 час).

Фармакологических средств восстановления спортивной работоспособности и профилактики переутомления: противогипоксические средства, препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы, препараты, применяемые при болевом печеночном синдроме.

Фармакологические средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам:

- препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза;
- препараты энергетического действия;
- препараты энергетического действия.

Фармакологическое обеспечение этапов и периодов подготовки спортсменов в макроцикле.

Применение в ФКиС: иммуномодуляторов. Растительные иммуномодуляторы, иммунокорректоры и адаптогены.

Применение лекарственных препаратов традиционной китайской медицины в физической культуре и спорте.

Занятие 6. Тема «Фармакологическое обеспечение спортсменов и климато-географическая адаптация спортсменов» (2 час).

Суточные (циркадных) нарушения ритмов синхронизации основных процессов жизнедеятельности при резком изменении поясного времени.

Мероприятия по коррекции дисинхронизации должны начинаться непосредственно в период перелета спортсменов к месту соревнований

Показатели функционального состояния систем кровообращения и дыхания, а также ЦНС вызванных условиями среднегорья. Методы ускорения процессов адаптации организма в среднегорье.

Раздел 2. Медико-биологические, психофизиологические, генетические средства повышения физической работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре (24 час)

Занятие 7. Тема «Изучение повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами» (2 час).

Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности:

Методики и действие франклинизации на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания;

Методики и действие аэроионотерапии на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания;

Методики и действие ультразвука и его лечебно-профилактическое использование;

Физиологическое и лечебное действие постоянного тока на организм спортсмена гальванизация, лекарственный электрофорез, диадинамотерапия;

Методики планирования графиков в семидневном тренировочном цикле сеансов общего тренировочного и частного массажа;

Методики проведения аппаратного массажа вакуумного, вибрационного, гидромассажа, подводно-струевого;

Методики проведения различных видов массажа: глубина, интенсивность, длительность, периодичность, минеральные, ароматизированные ванны, бани (сауны), игловоздействие;

Понятие электросон — метод воздействия на пациента импульсами постоянного тока, аэроионизация, музыка (цветомузыка);

Методика применения магнитных воздействий (магнитотерапия), для повышения восстановления и работоспособности спортсменов. Действие магнитотерапии на нервно-мышечный аппарат, показания и противопоказания.

Занятие 8. Тема «Изучение методики локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ)» (2 час)

Влияние курса ЛАСТ на функциональное состояние спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта. Практическую значимость и посттренировочные эффекты в применении ЛАСТ у спортсменов.

Метод аутогенной тренировки (АТ) разработанный на основе гипноза в 1930-х годах немецким учёным И.Х. Шульцем.

Письменная работа: Составить базовые упражнения или словесные формулы по аутотренингу состоящих из шести уровней:

- 1 уровень - Расслабление мышц (ощущение тяжести),
- 2 уровень - Расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла),
- 3 уровень - Спокойное дыхание,
- 4 уровень - Равномерное сердцебиение,

5 уровень - Ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение),

6 уровень - Ощущение прохлады в голове (холодный лоб).

Тестирование

Занятие 9. Тема «Изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом» (2 час).

Процессы: оптимизации, новаторства, прожектерства, парадигмы (привести примеры).

Физиологические средства повышающие работоспособность во время мышечной деятельности: - Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Что такое эрголитическое средства?

Влияние средних и больших доз алкоголя на спортивную деятельность.

Что в настоящее время известно об использовании амфетаминов в спорте? Какой риск связан с их употреблением?

Как может кофеин улучшать спортивную деятельность? - Что известно о положительном действии кокаина и марихуаны?

Повышают ли работоспособность диуретические средства, риски с их использованием. Влияние на спортивную деятельность анаболических стероидов, их использования.

Что известно о гормоне роста как о средстве, способствующем повышению работоспособности? К чему может привести его использование?

Применение реинфузии крови в спортивной деятельности. Влияние на мышечную деятельность эритропоэтина. Эффект потребления кислорода – до и во время соревнования, и в процессе восстановления.

Занятие 10. Тема «Изучение процесса адаптации к физическим упражнениям» (2 час)

Адаптация в спорте, как процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды. Основные виды адаптации к физическим нагрузкам.

Явление «суперкомпенсации» («сверхвосстановления»):

реакция в организма на различные физические нагрузки по объему и интенсивности и различного интервала отдыха. Характеристика направленности нагрузок.

Гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.

Понятия «вработывание», гетерохронность вработывания энергетических источников, «мертвые точки» и «второе дыхание».

Типы реакций организма при вработывании. Контроль за долговременной адаптацией к физическим нагрузкам. Контроль за срочной адаптацией к физическим нагрузкам.

Тема 6. Эргометрические и кардиологические методики повышения работоспособности

Занятие 11. Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок (2 час).

Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок.

Методика проведения проб со специфическими нагрузками циклического характера у спортсменов с применением «Гарвардского степ-теста».

Методика определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ (Съёстранда)

Структурные особенности сердца у представителей различных видов спорта. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов с различной степенью увеличения массы миокарда.

Занятие 12. Определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ (Съёстранда)» (2 час)

Определение физической работоспособности путем расчета PWC₁₇₀ даст надежные результаты лишь при выполнении некоторых условий. Для стандартизации данных о физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀

эта проба должна выполняться без предварительной разминки. В противном случае результаты пробы оказываются заниженными.

Отработать методику проведения теста PWC_{170} со специфическими нагрузками циклического характера на велоэргометре.

Определение физической работоспособности у спортсменов и занимающихся физической культурой с помощью специфических нагрузок.

Определение физической работоспособности у занимающихся физической культурой.

Практическое занятие - Расчетно-графическая работа (письменная)

Занятие 13. Тема «Перспективное планирование (план-график годового цикла, развернутый годичный план подготовки – командный, индивидуальный)».

Годовой план подготовки (командный и индивидуальные): краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Основные организационно-методические положения при разработке годовых планов:

- соотношение нагрузок различной преимущественной направленности и последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств;
- планирование средств общей, специальной физической и технической подготовки.

Письменная работа № 1, Составить на основе план-графика, развернутый годичный план подготовки распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам для учебно-тренировочной группы 1 года обучения. По своей специализации на основании программы ДЮСШ.

Занятие 14. Оперативное планирование (рабочий план)

Письменная работа № 2. Составить оперативное планирование (рабочий план

Виды оперативного планирования тренировки: мезоцикл (месячный рабочий план), микроцикл, отдельное тренировочное занятие.

Основные организационно-методические рекомендации при разработке оперативного планирования:

- по направленности тренировочных занятий;
- по подбору средств и методов тренировки, динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

Составить на основании перспективного планирования (развернутого плана-графика годового цикла) месячный рабочий план по специализации.

Занятие 15. Тема «Модульные технологии обучения, в учебном процессе, по физическому воспитанию.

Выработка навыков применения модульной технологии и разработка модуля, отражающего структуру учебного процесса по физическому воспитанию.

Письменная работа:

Составить модуль как двухуровневую структуру. 1-й уровень - в качестве базовых проблемных модулей двигательные действия (например – обучение броску в движении в баскетболе (бросок с двух шагов); обучение прыжку для нападающего удара в волейболе или обучение нападающего удара в волейболе и т.д.) .

На 2-м - находятся так называемые вариативные блоки, которые отражают содержание каждого "неизменного блока" и количество которых можно изменять в зависимости от потребности и детализации двигательного действия по элементам.

Составить схематические модули с их описанием:

1. Постановка задач на обучение.
2. Базовый модуль (сначала схематический), затем описание,
3. Вариативные блоки 1; 2; 3; 4; их задачи - каждого

4. Последовательность вариативных блоков ...

5. Оценивание

Выводы

Занятие 16. Тема «Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий». (2час)
«Допингом следует считать медикаментозное лечение, в результате которого благодаря свойствам и дозировке препарата физическая работоспособность увеличивается выше нормы и оно лишает права на участие в соревнованиях»

Всемирная антидопинговая программа. Ее функции, цели.

Всемирный антидопинговый кодекс. Средства повышения работоспособности, запрещенные антидопинговым кодексом.

Пищевые добавки. Программы и процедура антидопингового контроля.

Санкции и апелляции.

Тестирование по теме.

Занятие 17. Тема «Изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов» (2 час)

Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Наследственные пределы, изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг». Возможности спортивной генетики: в спортивной селекции, наращиванию мышечной массы, выносливости, скорости и т.д.

Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Генетический контроль физических качеств.

Письменная работа:

Реферат по В.А. Рогозкину «Спортсменов «вычисляют» по генам»

Занятие 18. Тема «Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов системой комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «ОМЕГА – С 2» (2 час)

Понятие о мониторинге. Его место в системе средств повышающих работоспособность спортсмена. Новейшие методики мониторинга функцио-

нального состояния в системе ФиС. Управление тренировочным процессом с помощью системы комплексного исследования физического состояния спортсменов « ОМЕГА-С».

Выработать навык последовательности действий в работе с программой «Омега-С».

- 1) оценка динамики показателей функционального состояния;
- 2) оценка результатов вариационного анализа кардиоритмограммы;
- 3) оценка результатов нейродинамического анализа кардиоритмограммы;
- 4) оценка результатов картирования биоритмов мозга;
- 5) оценка результатов фрактального анализа биоритмов организма.

Письменная работа:

Реферат на тему «Исследования физического состояния спортсменов с применением компьютерной системы – СМЕГА - С»

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени	Формы контроля
1.	В течение 3 семестра (1-18 неделя)	Работа с информационными источниками	18 часов	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1)
2.	3-6 неделя	Подготовка доклада с презентации. Составление глоссария.	8 часа	Оценка публичного выступления (УО-3)
3.	7-10 неделя	Подготовка к тестированию. Подготовка к расчетно-графическим работам	5 часа	Оценка расчетно-графических работ и тестов (ПР-12); Оценка тестов (ПР-1)
4.	11-18 неделя	Подготовка к тестированию Подготовка реферата Подготовка к коллоквиуму	5 часа	Оценка тестирования (ПР-1); Оценка реферата (ПР-4); Оценка контрольной работы (ПР-2);
		Подготовка к экзамену	27	(УО-1)
Всего за 3 семестр			63 часов	

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Дата/сроки	Вид самостоятельной работы	Примерные	Форма контроля
---	------------	----------------------------	-----------	----------------

п/п	выполнения		нормы времени на выполнение	
1.	На 1 занятие	Работа с информационными источниками: ознакомление с общими принципами питания спортсменов и людей, активно занимающихся ФиС	4	«Индивидуально-коллективный метод» Оценка публичного выступления (УО-3)
2.	На 2 занятие	Подготовка к письменной работе: суточный рацион питания спортсменов	3	Письменная работа (ПК-12)
3.	На 3 занятие	Подготовка доклада. Изучение влияния витаминов и минералов для организма спортсменов	4	Оценка публичного выступления (УО-3) (ПК-12)
4.	На 4 занятие	Подготовка к письменной работе: составление суточной и месячной нормы приема витамин и минералов.	3	Участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2) Письменная работа (ПК-12)
5.	На 5 занятие	Работа с информационными источниками: использование лекарственных средств, для ускорения восстановления спортсменов	4	Тестирование (ПР-1) Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
6.	На 6 занятие	Работа с информационными источниками: Фармакологическое обеспечение спортсменов и климато-географическая адаптация спортсменов	3	Самостоятельное выполнение заданий. Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
7.	На 7 занятие	Подготовка доклада - Изучение повышения физической работоспособности физиотерапевтическими средствами	4	Оценка публичного выступления (УО-3)
8.	На 8 занятие	Подготовка доклада, сообщения -изучение методики ЛАСТ и бета-стимулирующего тренинга	3	Письменная работа (ПК-12) Оценка публичного выступления (УО-3)
9.	На 9 занятие	Подготовка доклада, сообщения – изучение инновационных физиологических технологий в процессе занятий физической культурой и спортом	4	Оценка публичного выступления (УО-3)
10.	На 10 занятие	Подготовка доклада, сообщения - изучение процесса адаптации к физическим упражнениям	3	Оценка публичного выступления (УО-3)
11.	На 11 занятие	Подготовка к письменной работе: оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту»	4	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
12.	На 12 занятие	Подготовка к письменной работе: определение работоспо-	3	Учет участия в обсуждениях и дискус-

		способности по тесту PWC ₁₇₀ (Съёстранда)		сиях (УО-1,2)
13	На 13 занятие	Работа с информационными источниками: составление развернутого годового и оперативного планирования	4	Коллективное обсуждение Письменные работы: развернутый годовой, рабочий план (ПР-12)
14.	На 14 занятие	Работа с информационными источниками оперативного планирования на основе развернутого годового	3	Оценка публичного выступления (УО-3) Письменная работа рабочий план (ПР-12)
15.	На 15 занятие	Подготовка доклада, сообщения - выработка навыков применения модульной технологии и разработка модуля, отражающего структуру учебного процесса по физическому воспитанию	4	Оценка публичного выступления (УО-3) Письменная работа рабочий план (ПР-12)
16.	На 16 занятие	Работа с информационными источниками: антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий	3	Оценка публичного выступления (УО-3) Тестирование (ПК-1)
17.	На 17 занятие	Подготовка доклада, сообщения - овладение методикой мониторинга функционального состояния занимающихся ФиС, с использованием «Омега- С2»	4	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2) Письменная работа рабочий план (ПР-12)
18.	На 18 занятие	Работа с информационными источниками: изучение генетических инновационных технологий повышения работоспособности спортсменов	4	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
		Подготовка к экзамену	27часов	УО-1 Устный опрос
		Итого	64 часа	

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по отдельным темам;
- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач;
- усвоение умений и навыков практической работы;

- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

- формулирование отдельных мыслей текста в другой стилистической и синтаксической формах;
- формулирование резюме по прочитанному материалу;
- составление опорной графической схемы с текстовыми пояснениями;
- составление краткого конспекта текста.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстроч-

ный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

Тема 1. «Правильное питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре»

1. Сбалансированное питание, основные компоненты, общие требования правила и правила, предъявляемые к полноценному питанию в спорте;

2. Значение витаминов и минералов. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы;

3. Фармакологическое обеспечение этапов и периодов подготовки спортсменов в макроцикле;

4. Иммуномодуляторы. Растительные иммуномодуляторы, иммунокорректоры и адаптогены;

5. Применение лекарственных препаратов традиционной китайской медицины в спорте.

Тема 2: Питьевой режим при занятиях спортом и физкультурой.

1. Назовите два запасных резервуара жидкости в организме.
2. Что регулирует жажду?
3. Как влияет потеря воды в организме на функциональное и психическое состояние спортсмена?
4. Опишите явление дегидратации.

Тема 3: Теоретических и методических основ повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими и медико-биологическими средствами:

1. Использование средств восстановления при занятиях скоростно-силовыми видами спорта;
2. Использование средств восстановления при занятиях циклическими видами спорта, преимущественно на выносливость;
3. Использование средств восстановления при занятиях игровыми видами спорта;
4. Использование лекарственных средств, для ускорения восстановления спортсменов;
5. Фармакологическое обеспечение спортсменов и климато-географическая адаптация спортсменов;

Тема 4: Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами.

1. Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности.

Тема 5. Методики ЛАСТ и бета-стимулирующего тренинга в практике физической культуры и спорта.

1. Подготовка спортсменов с применением локального альфа стимулирующего тренинга (ЛАСТ), позволяющего оптимизировать тренировочную и повысить успешность соревновательной деятельности

Тема 6. «Инновационные физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом».

1. Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Что такое эрголитическое действие?

2. Что такое реинфузия крови? Улучшает ли она спортивную деятельность?

3. Как теоретически может положительно влиять на мышечную деятельность эритропоэтин?

4. Насколько эффективно потребление кислорода до, во время соревнования и в процессе восстановления?

5. Какие потенциально положительные свойства характерны для аспаратов, двууглекислой соли и фосфата?

Тема 7. Адаптация к физическим упражнениям

1. Явление сверхвосстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок.

2. Адаптация в спорте, как процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды.

Тема 8. Метаболизм в процессе физической деятельности. Метаболические факторы утомления спортсмена, восстановления и повышения работоспособности.

1. Какие способы ускоряющие обмен веществ и похудение?

2. Как связан вес человека с метаболизмом?

3. Что же поможет вам ускорить обмен веществ?

4. Продукты, ускоряющие метаболизм?

5. Что можно предпринять для увеличения скорости своего метаболизма?

6. Какой вид спорта улучшает метаболизм? Является ли метаболизм врожденным свойством?

7. Могут ли помочь ускорению метаболизма пластыри, пояса, лекарственные препараты и другие дополнительные продукты для похудения?

Тема 9. Понятие о кардиоинтервалографии и variability сердечного ритма. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы.

1. Структурные особенности сердца у представителей различных видов спорта.

2. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов с различной степенью увеличения массы миокарда.

3. Методика проведения проб со специфическими нагрузками ациклического характера у спортсменов (проба со штангой).

4. Тема № 10 Применение модульной технологии обучения в учебном процессе физического воспитания.

Тема 11. Генетические инновационные технологии повышения работоспособности спортсменов.

1. Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

2. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора;

3. Наследственные пределы, изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг».

4. Спортивная генетика и генетический паспорт.

Методические указания по подготовке расчётно-графической работы

Процесс выполнения расчётно-графической работы требует обязательной самостоятельной проработки кратких теоретических сведений и соответствующей рекомендованной литературы.

Результаты выполненной работы оформляются в виде отчёта на листах формат - А4.

Структура и содержание расчётно-графической работы

Содержанием расчетно-графической работы (Работы) является краткое изложение теоретического материала к каждой задаче, решение задачи по индивидуальному варианту, включающее в себя расчет основных технико-экономических показателей, анализ полученных результатов, формулирование выводов.

Расчетно-графическая работа должна содержать:

1. Титульный лист.
2. Условие задачи.
3. Теоретическая часть по каждой задаче (1-3 страницы).
4. Практическая часть и выводы по каждой задаче.
5. Библиографический список (не менее 5 источников).

Условие задачи оформляется по центру заголовком «Задача №». Текст условия задачи должен совпадать с текстом в методических указаниях, включая таблицы, при их наличии.

Далее излагается *теоретический материал*, лежащий в основе решения задачи, включающий в себя основные определения, формулы расчетов технико-экономических показателей и др.

В *практической части* излагается подробное решение задачи. При необходимости результаты оформляются в виде сводной таблицы. К каждой задаче необходимо сформулировать выводы, проанализировав полученные результаты.

В *выводах* необходимо акцентировать внимание на существенные отклонения в динамике полученных результатов, указать их возможные причины, раскрыть экономический смысл рассчитанных показателей и т. д.

Основные этапы выполнения расчетно-графической работы

Расчетно-графическая работа должна выполняться в соответствии с установленным графиком (уточнить у преподавателя).

Основные этапы выполнения расчетно-графической работы:

1. Сбор и изучение теоретического материала.
2. Проработка задач, рассмотренных на практических занятиях.

3. Написание теоретической части к каждой задаче.
4. Выполнение практической части.
5. Написание выводов к каждой задаче.
6. Формирование списка использованной литературы.
7. Оформление работы и представление ее на кафедре.

В процессе выполнения расчетно-графической работы допускаются консультации у преподавателя на практических занятиях.

Требование по оформлению расчетно-графической работы (РГР)

Построение работы

Текст расчетно-графической работы должен быть отпечатан на компьютере на одной стороне листа А4 через полтора межстрочных интервала с использованием шрифта Times New Roman Cyr № 14. Ориентация листа – книжная, большие таблицы, графики необходимо выполнять на листе с альбомной ориентацией. Повреждения листов текстовых документов, помарки не допускаются.

Расстояние от границы листа до текста слева – 25 мм, справа – 10 мм, от верхней и нижней строки текста до границы листа – 20 мм. Красные строки (далее по тексту абзацы и абзацные отступы) в тексте следует начинать с отступа, равного 10 мм.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Объем теоретической части к каждой задаче – одна-три страницы, в зависимости от условия задачи, списка использованной литературы – 1 страница (не менее 5 источников библиографического списка).

Названия данных структурных элементов оформляются выделенным (полужирное начертание текста) шрифтом Times New Roman Cyr № 14 с выравниванием текста по центру.

Каждую задачу рекомендуется начинать с нового листа (страницы).

Страницы Работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту Работы. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки.

Номер страницы на титульном листе не проставляют.

Иллюстрации и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц Работы. Нумерация страниц Работы и приложений, входящих в состав Работы, должна быть сквозная.

Ссылки и библиографический список.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 15 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Критерии оценки доклада с презентацией

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Правильное питание, витаминизация и фармакологическое обеспечение - средство повышения работоспособности	УК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-33
		УК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум Тесты (ПР-1)	экзамен вопрос 1-33
2.	Медико-биологические, психофизиологические, генетические средства повышения физической работоспособности	УК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 1-33
3.	Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов	ПК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-33
		ПК-1.2	умеет	УО-2: Коллоквиум Тесты (ПР-1)	экзамен вопрос 1-33
		ПК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 1-33

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Белова, Е.И. Основы нейрофармакологии : учеб. пособие для студентов вузов / Е.И. Белова. - Москва : Аспект Пресс, 2010. - 176 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=343746>

2. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса: Монография / Бондарчук А.П. - Москва :Олимпия Пр., 2007. - 272 с. – Режим доступа: по подписке.
<https://znanium.com/catalog/document?id=201239>

3. Вакарев, Е. С. Психология спортивной деятельности : учебное пособие / Е. С. Вакарев. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 210 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=388283>

4. Павлов, С. Е. Лазерная стимуляция в медико-биологическом обеспечении подготовки квалифицированных спортсменов / Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлов А.С. - Москва :Спорт, 2017. - 216 с.. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=215111>

5. Парастаев, С. А. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. - Москва : Спорт, 2018. - 182 с.– Режим доступа: по подписке.
<https://znanium.com/catalog/document?id=365586>

6. Пименов, А.Б. Средства медико-биологического восстановления спортсменов : сборник научных трудов / А.Б. Пименов. - Германия : LAP LAMBERT Acad. Publ., 2017. - 80 с. – Режим доступа: по подписке.
<https://znanium.com/catalog/document?id=347277>

7. Рыбина, И. Л. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов: наука и практика : монография / И. Л. Рыбина, Л. М. Гунина ; под общ. ред. Л. М. Гуниной. - Москва : Спорт, 2021. - 376 с. - Режим доступа: по подписке.
<https://znanium.com/catalog/document?id=376060>

Дополнительная литература

1. Бортников М.В. Обучение студентов методике модульного подхода к оценке качества успеваемости / М.В. Бортников // Перспективы развития физической культуры и спорта в регионе: сб. науч. тр. – Смоленск: САФК, 2009. – С. 73-76. <http://www.teoriya.ru/ru/node/1648>

2. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Волков Н.И., Олейников В.И. - Москва :Сов. спорт, 2016. - 100 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=32374>

3. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт, Человек, 2018. - 712 с. - Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=365582>

4. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: Справочник / Дешин Р. - М.:Спорт, 2017. - 64 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914015>

5. Махов, С. Ю. Автономный функциональный тренинг (АФТ) : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2021. - 160 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=376676>

6. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : монография / Л.М. Гунина [и др.] ; под общ. ред. Л. М. Гуниной. - (изд. 2-е, перераб. и дополн.). - Москва : Спорт, 2019. - 360 с. - Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=356882>

7. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: Научная монография Монография / Веракса А.Н., Горовая А.Е., Глушко А.И. - Москва :Спорт, 2016. - 208 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=291272>

8. Тутельян, В. А. Спортивное питание: от теории к практике : монография / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева. - Москва : ТД ДеЛи, 2020. - 256 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=385847>

9. Улащик, В. С. Магнитотерапия : теоретические основы и практическое применение : монография / В. С. Улащик [и др.] ; под общ. ред. В. С. Улащика. - Минск : Беларуская навука, 2015. - 380 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=349541>

10. Физиология тренинга : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 157 с. – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/catalog/document?id=376749>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»

Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов - режим доступа: <http://www.sgafkst.ru/files/izdat-1/konferenciya,noyabr.pdf>

Спортивная работоспособность (МПК, Vo₂мах) - режим работы: <http://firstbeat.livejournal.com/3338.html>

Психофизиологические основы работоспособности человека - режим работы: <http://www.bestreferat.ru/referat-138640.html>

Спортивная работоспособность, эргогенные средства, плацебо-эффект и деприсанты, как разновидности спортивного допинга - режим работы: http://www.shooting-ua.com/books/book_265.htm

О временной и климатогеографической адаптации спортсменов - режим работы: http://greblya.clan.su/publ/o_vremennoj_i_klimatogeograficheskoj_adaptacii_sport_smenov/1-1-0-1

Применение модульных технологии обучения в учебном процессе физвоспитания - режим работы: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/502/25502/8397/page8>

Физические средства восстановления работоспособности - режим работы: http://www.psyllive.ru/articles/4717_sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti.aspx

Рогозкин В.А. Генетическая предрасположенность к спорту. Спортивная генетика. <https://klubfedotova.ru/for-beginners/geneticheskaya-predraspolozhennost-k-sportu-sportivnaya-genetika/>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

.
Перечень информационных технологий и программного обеспечения
(При наличии)

Нормативно-правовые материалы

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Программное обеспечение:

- операционная система WindowsXP;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

VIII.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях следует активно работать –это одно из решающих условий качественного овладения студентами дисциплины. В ходе

изучения учебной дисциплины необходимо придерживаться направления поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанного материала без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы дискуссий, докладов, а также список основной литературы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты

могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При подготовке к промежуточной аттестации в форме зачета студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины (выбрать из перечня приложенных к рассылке аудиторий)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47", Full HD, LG M4716 ССВА Мультимедийный проектор,	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно.

<p>Примечание: 25 мест</p> <p>В аудитории возможно проведение лабораторных занятий (использование в качестве компьютерного класса)</p>	<p>Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно.</p> <p>4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение.</p> <p>5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
Помещения для самостоятельной работы		
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, помещение для самостоятельной работы Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 115 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS) Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт. Дисплей Брайля Focus-80 Blue Рабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт. Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Мемо цифровой Устройство портативное для чтения плоскочечатных текстов PEarl Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт. Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Видео увеличитель Topaz 24" XL стационарный электронный Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт. Экран Samsung S23C200B Маркер-диктофон Touch Мемо цифровой</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.</p>

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных компетенций и профессиональной	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы,

	анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	<p>определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p> <p>УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски</p> <p>УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>
	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	<p>ПК -1.1 Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p> <p>ПК -1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p> <p>ПК -1.3 Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Правильное питание, витаминизация и фармакологическое обеспечение - средство повышения работоспособности	УК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-33
		УК-1.2	умеет	УО-2: коллоквиум Тесты (ПР-1)	экзамен вопрос 1-33
		УК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 1-33
2.	Медико-биологические, психофизиологические, генетические средства повышения физической работоспособности	ПК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-33
		ПК-1.2	умеет	УО-2: Коллоквиум Тесты (ПР-1)	экзамен вопрос 1-33
3.	Методика мониторинга функционального состояния организма спортсменов	ПК-1.3	владеет	УО-2: коллоквиум Письменная работа (ПР-2)	экзамен вопрос 1-33

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (индикаторов компетенций)

Код и наименование компетенции	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации, допуская незначительные ошибки	УК-1.1 Не в полном объеме способен выявить проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определить этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УК-1.1 Не обладает навыками выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Способен рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски, допуская некоторые ошибки	УК-1.2 Не в полном объеме способен рассмотреть различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Не обладает навыком понимания различных вариантов решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
	УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	УК-1.3 Способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; способен предлагать стратегию действий и частично оценивать их практические последствия	УК-1.3 Не в полной мере способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; не в полной мере способен предлагать стратегию действий и оценивать их практические последствия	УК-1.3 Не способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; не способен предлагать стратегию действий и оценивать их практические последствия
ПК-1 Способен реализовывать	ПК-1.1. Демонстрирует знание	ПК-1.1 Допускает	ПК-1.1 Не в полном	ПК-1.1 Не способен проде-

образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	ошибки в демонстрации знаний основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	объеме Д демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	монстрировать знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
	ПК-1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Допускает ошибки, когда разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не в полном объеме может разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не способен разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	ПК-1.3. Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Допускает ошибки в реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Не в полном объеме реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Не способен к реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Также, фонды оценочных средств включают в себя:

-оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации + критерии их оценивания;

Критерии оценки студента на зачете/экзамене по дисциплине «...»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям у студента
86-100	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «зачтено» /отлично выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач
76-85	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «зачтено» /хорошо выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
75-61	«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «зачтено» /удовлетворительно выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы.
менее 61	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Оценка «не зачтено» /неудовлетворительно выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не-удовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

-примеры заданий текущего и промежуточного контроля (вопросы, тестовые задания и т.д, в зависимости от формы контроля (зачёт, экзамен).

Оценочные средства для промежуточной аттестации

по дисциплине «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте»

Вопросы к зачету

1. Понятие о функциональном состоянии организма человека. Уровни регуляции функционального состояния. Современные подходы к пониманию определения – функциональное состояние (физиологический, психологический).

2. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Понятие о срочной и долговременной адаптации. Механизмы адаптации. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена.

3. Понятие технологии и инновации. Принципы инновационных технологий. Направления физиологических инноваций в системе ФКиС. Парадигма. Теория новаций и инновационных процессов. Новаторство. Прожекторство.

4. Оптимизация тренировочного процесса с помощью инновационных физиологических технологий (практический и теоретический аспект).

5. Основные правила сбалансированного питания. Энергетическая ценность продуктов. Потребность взрослого человека в основных питательных веществах при средних физических нагрузках.

6. Общие принципы питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом. Роль питания в обеспечении энергетических потребностей организма спортсменов. Основные инновационные технологии в области спортивного питания.

7. Охарактеризовать значение витаминов для организма спортсменов и влияние на организм жирорастворимых и водорастворимых витаминов.

8. Витамины и минералы, как средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Охарактеризовать минеральные вещества необходимы для организма спортсмена.

9. Рационы и режимы питания при различных режимах тренировок у спортсменов циклических и ациклических видов спорта различных половозрастных групп.

10. Особенности влияния фармакологических средств восстановления на организм спортсмена. Основные принципы использования фармакологи-

ческих средств восстановления. Новые фармакологические препараты для повышения работоспособности в сфере ФКиС и методики их применения.

11. Какие фармакологические средства применяются при восстановлении спортивной работоспособности и профилактики переутомления. Охарактеризовать противогипоксические средства, препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы, препараты, применяемые при болевом печеночном синдроме, средства, повышающие устойчивость организма к нагрузкам: препараты, обеспечивающие усиление белкового синтеза; препараты энергетического действия.

12. Охарактеризовать нарушения так называемых суточных (циркадных) ритмов синхронизации основных процессов жизнедеятельности при резком изменении поясного времени. Какие мероприятия по коррекции диссинхронизации должны начинаться непосредственно в период перелета спортсменов к месту соревнований?

13. Охарактеризовать показатели функционального состояния систем кровообращения и дыхания, а также ЦНС вызванных условиями среднегорья. Охарактеризовать методы ускорения процессов адаптации организма в среднегорье.

14. Обосновать явление сверхвосстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок. Основные виды адаптации к физическим нагрузкам.

15. Какую реакцию в организме вызывают различные по объему, и интенсивности физические нагрузки. Какие изменения в организме вызывают нагрузки с различным интервалом отдыха.

16. Что такое гетерохронность восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Оптимизация размещения нагрузок по объему, интенсивности, интервалу отдыха и направленности развития.

17. Дайте определение понятия «вработывание». С чем связана гетерохронность вработывания энергетических источников? Что такое «мертвые точ-

ки» и их характеристики. Что такое «второе дыхание»? Контроль за срочной и долговременной адаптацией к физическим нагрузкам.

18. Характеристика иммунодефицита, связанного со снижением функциональной активности основных компонентов системы иммунитета. Новые технологии профилактики и коррекции нарушений иммунитета при занятиях ФК и спортом.

19. Определение антидопинговой всемирной программе. Ее функции, цели. Всемирный антидопинговый кодекс. Средства повышения работоспособности, запрещенные антидопинговым кодексом. Пищевые добавки.

20. Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности. Основные принципы применения современных технологий воздействия на функциональное состояние организма физкультурника и спортсмена.

21. Понятие о биологически обратной связи. Метод нейро-биоуправления, как средство повышения работоспособности спортсмена.

22. Понятие о ритмах головного мозга. Методы и средства воздействия. Сущность метода ЛАСТ и бета-стимулирующего тренинга.

23. Понятие о мониторинге. Его место в системе средств повышающих работоспособность спортсмена. Новейшие методики мониторинга функционального состояния в системе ФиС. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсмена.

24. Применение новых технологий при исследовании кардиореспираторной системы спортсменов. Значение полученных результатов в повышении работоспособности спортсмена при тренировке.

25. Общие положения технологии планирования в спорте. Формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки. Формы контроля и учета в подготовке спортсмена и за состоянием подготовленности спортсмена.

26. Метаболизм в процессе физической деятельности. Метаболические факторы утомления спортсмена, восстановления и повышения работоспособности.

27. Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Охарактеризовать понятие - эрголитическое действие.

28. Физиологические критерии функционального состояния ЦНС и вегетативной нервной системы у спортсменов различных специализаций. Использование их с целью повышения работоспособности в сфере Фис.

29. Как влияют на спортивную деятельность анаболические стероиды? Каковы могут быть последствия их использования?

30. Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Наследственные пределы изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг».

31. Что известно о гормоне роста как о средстве, способствующем повышению работоспособности? К чему может привести его использование?

32. Что такое реинфузия крови? Улучшает ли она спортивную деятельность?

33. Как теоретически может положительно влиять на мышечную деятельность эритропоэтин?

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

Дальневосточный федеральный университет (Школа педагогики)

ОП **44.04.02 Педагогическое образование** Магистерская программа – «Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»

Дисциплина «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте»

Форма обучения **очная**

Семестр осенний 2021/22 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Билет к зачету № 1

1. Понятие об адаптации организма к физическим нагрузкам. Понятие о срочной и долговременной адаптации. Механизмы адаптации. Методы и способы изменения функционального состояния спортсмена.

2. Обосновать явление сверхвосстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок. Основные виды адаптации к физическим нагрузкам.

В зачетные билеты включено два вопроса из разделов, изучаемых за семестр. Вопросы к зачету состоят из всех пройденных разделов учебного материала за семестр. Вопросы в зачетные билеты включаются из разделов и тем пройденного учебного материала.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене
по дисциплине «Современные технологии повышения физической
работоспособности в физической культуре и спорте»**

Баллы (рейтинго- вой оцен- ки)	Оценка за- чета/ экза- мена	Требования к сформированным компетенциям
≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

≤ 60	«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
------	-----------------------	---

**Оценочные средства для текущей аттестации
по дисциплине «Современные технологии повышения физической
работоспособности в физической культуре и спорте»**

Текущая аттестация по дисциплине «Современные технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте» проводится в форме контрольных мероприятий – письменные работы, тестирования, коллоквиумы и выступления с докладами по оцениванию фактических результатов обучения студентов.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень вопросов к коллоквиуму

1. Изучение общих принципов питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
1. Что такое гомеостаз? Что такое адаптация?
2. Какие уровни и формы адаптации вы знаете?
3. Какие виды функционального состояния вы знаете?

4. Основные компоненты питания спортсменов и людей, активно занимающихся физкультурой и спортом.
5. Как зависит калорийность питания от энергозатрат спортсмена: от возраста, пола, спортивного стажа и квалификации и, в особенности, от вида спорта.
6. Требования предъявляются к качеству потребляемого белка, его аминокислотному составу, наличию в нем незаменимых аминокислот.
7. Значение витаминов и минералов как необходимых компонентов для роста и нормальной работы организма.

2. Расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен).

1. Пищевая, биологическая и энергетическая ценность пищевых продуктов.
2. Основные компоненты питания.
3. Понятие о гликемическом индексе.
4. Энергетическая ценность продуктов.
5. Какое питание считается сбалансированным.
6. Зависимость калорийности питания, витаминов и минералов спортсмена от вида спорта.

3. Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью повышения работоспособности.

1. Составления графиков в семидневном тренировочном цикле сеансов общего тренировочного и частного массажа.
2. Освоение аппаратного массажа вакуумного, вибрационного, гидромассажа, подводно-струевого.
3. Выработка навыков проведения видов массажа: глубина, интенсивность, длительность, периодичность.
4. Понятие электросон — метод воздействия на пациента импульсами постоянного тока.
5. Методика применения магнитных воздействий (магнитотерапия), для по-

вышения восстановления и работоспособности спортсменов.

4. Изучить характер биоэлектрической активности головного мозга в тета-, альфа-, бета- диапазонах до, во время сеансов и после ЛАСТ у спортсменов игровиков и проведение занятий по аутотренингу.

1. Оценить влияние курса ЛАСТ на функциональное состояние спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта.

2. Изучить практическую значимость и посттренинговые эффекты в применении ЛАСТ у спортсменов.

3. Метод аутогенной тренировки разработанный на основе гипноза в 1930-х годах немецким учёным И.Х. Шульцем.

Составить базовые упражнения по аутотренингу состоящих из 6 частей:

- Расслабление мышц (ощущение тяжести),
- Расширение кровеносных сосудов (ощущение тепла),
- Спокойное дыхание,
- Равномерное сердцебиение,
- Ощущение тепла во внутренних органах (солнечное сплетение),
- Ощущение прохлады в голове (холодный лоб).

5. Понятие технологии и инновации. Принципы инновационных технологий. Направления физиологических инноваций в системе ФКиС. Парадигма. Теория новаций и инновационных процессов. Новаторство. Прожекторство. Оптимизация тренировочного процесса с помощью инновационных физиологических технологий (практический и теоретический аспект).

1. Охарактеризовать процесс оптимизации, новаторства, прожекторства, парадигмы.

2. Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Что такое эрголитическое действие?

3. Почему при изучении свойств какого-либо вещества или явления, способствующих повышению работоспособности, необходимо иметь контрольную группу и группу плацебо?

4. Как влияют средние и большие дозы алкоголя на спортивную деятельность?
5. Что в настоящее время известно об использовании амфетаминов в спорте? Какой риск связан с их употреблением?
6. При каких условиях бета-блокаторы можно считать средствами, способствующими повышению работоспособности? Какие эрголитические свойства характерны для них?
7. Как может кофеин улучшать спортивную деятельность?
8. Что известно о положительном действии кокаина и марихуаны?
9. Повышают ли работоспособность диуретические средства? Какой риск связан с их использованием?
10. Как влияют на спортивную деятельность анаболические стероиды? Каковы могут быть последствия их использования?
11. Что известно о гормоне роста как о средстве, способствующем повышению работоспособности? К чему может привести его использование?
12. Что такое реинфузия крови? Улучшает ли она спортивную деятельность?
13. Как теоретически может положительно влиять на мышечную деятельность эритропоэтин?
14. Насколько эффективно потребление кислорода до, во время соревнования и в процессе восстановления?
15. Какие потенциально положительные свойства характерны для аспартатов, двууглекислой соли и фосфата?

7. Инновационные психофизиологические технологии повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

- Методика применения топографического картирования электрической активности мозга (ТКЭАМ) и дифференцированно анализировать изменения функциональных состояний мозга на локальном уровне в соответствии с видами выполняемой испытуемым психической деятельности спортсменов.

8. Выработка навыков применения модульной технологии и разработка модуля, отражающего структуру учебного процесса по физическому воспитанию.

Разработать модуль, представляющий собой двухуровневую структуру. На 1-м уровне в качестве базовых проблемных модулей представлен уровень "неизменных блоков". На 2-м - находятся так называемые вариативные блоки, которые отражают содержание каждого "неизменного блока" и количество которых может изменяться в зависимости от потребности и детализации учебного процесса.

9. Понятие о мониторинге. Его место в системе средств повышающих работоспособность спортсмена.

1) регистрации ЭКГ (REG); 2) скрининга диагностики (SCR); 3) динамического наблюдения и прогноза (DYN); 4) вариационного анализа кардиоритма (VAR); 5) нейро-динамического анализа (NDA); 6) картирования биоритмов мозга (EEG); 7) фрактального анализа (FAB); 8) биологической обратной связи (BFB).

10. Управление тренировочным процессом с помощью систем комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега – С 2».

- 1) оценка динамики показателей функционального состояния;
- 2) оценка результатов вариационного анализа кардиоритмограммы;
- 3) оценка результатов нейродинамического анализа кардиоритмограммы;
- 4) оценка результатов картирования биоритмов мозга;
- 5) оценка результатов фрактального анализа биоритмов организма.

11. Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий.

1. Цель введения антидопинговой всемирной программы. Ее функции, санкции и апелляция
2. Всемирный антидопинговый кодекс. Программы и процедура антидопингового контроля.

3. Средства повышения работоспособности, запрещенные антидопинговым кодексом и их влияние на организм спортсменов.
4. Фармакологические средства способствующие повышению восстановления (мельдоний, натрия оксibuтират — гамма-оксимасляной кислоты (ГОМК) натриевая соль, трибулус (Tribulus)) и их влияния на организм спортсменов.
5. Запрет на фармакологический препарат может быть из за его вредного влияния на организм спортсменов или лоббирования фармацевтической промышленности.
6. Влияние пищевых добавки на повышение работоспособность спортсменов за и против.

12. Генетический контроль физических качеств.

1. Охарактеризовать понятия: спортивная генетика, генный допинг.
2. Возможности спортивной генетики: в спортивной селекции, наращиванию мышечной массы, выносливости, скорости и т.д.
3. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
4. Использование генетических маркеров для поиска высоко и быстро тренируемых спортсменов.

Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине

«Совершенствование технологии повышения физической работоспособности в физической культуре и спорте»

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 балл - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Темы докладов

Тема 1. «Правильное питание - как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре»:

1. Сбалансированное питание, основные компоненты, общие требования правила и правила, предъявляемые к полноценному питанию в спорте;
2. Значение витаминов и минералов. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы;

3. Фармакологическое обеспечение этапов и периодов подготовки спортсменов в макроцикле;

4. Иммуномодуляторы. Растительные иммуномодуляторы, иммунокорректоры и адаптогены;

5. Применение лекарственных препаратов традиционной китайской медицины в спорте.

Тема 2: Питьевой режим при занятиях спортом и физкультурой.

1. Назовите два запасных резервуара жидкости в организме.

2. Что регулирует жажду?

3. Как влияет потеря воды в организме на функциональное и психическое состояние спортсмена?

4. Опишите явление дегидратации.

Тема 3: Теоретических и методических основ повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими и медико-биологическими средствами:

1.Использование средств восстановления при занятиях скоростно-силовыми видами спорта;

2.Использование средств восстановления при занятиях циклическими видами спорта, преимущественно на выносливость;

3.Использование средств восстановления при занятиях игровыми видами спорта;

4.Использование лекарственных средств, для ускорения восстановления спортсменов;

5.Фармакологическое обеспечение спортсменов и климато-географическая адаптация спортсменов;

Тема 4: Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами.

1. Физиологическое обоснование применения физиотерапевтических средств, массажа, лечебной гимнастики вибро-, гидро воздействий с целью

повышения работоспособности.

Тема 5. Методики ЛАСТ и бета-стимулирующего тренинга в практике физической культуры и спорта.

1. Подготовка спортсменов с применением локального альфа стимулирующего тренинга (ЛАСТ), позволяющего оптимизировать тренировочную и повысить успешность соревновательной деятельности

Тема 6. «Инновационные физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом».

1. Что означает понятие "средство, способствующее повышению работоспособности"? Что такое эрголитическое действие?

2. Что такое реинфузия крови? Улучшает ли она спортивную деятельность?

3. Как теоретически может положительно влиять на мышечную деятельность эритропоэтин?

4. Насколько эффективно потребление кислорода до, во время соревнования и в процессе восстановления?

5. Какие потенциально положительные свойства характерны для аспаратов, двууглекислой соли и фосфата?

Тема 7. Адаптация к физическим упражнениям

1. Явление сверхвосстановления у спортсменов под воздействием физических нагрузок.

2. Адаптация в спорте, как процесс приспособительных реакций организма спортсмена в ответ на изменяющиеся требования внешней и внутренней среды.

Тема 7.1. Метаболизм в процессе физической деятельности. Метаболические факторы утомления спортсмена, восстановления и повышения работоспособности.

1. Какие способы ускоряющие обмен веществ и похудение?

2. Как связан вес человека с метаболизмом?

3. Что же поможет вам ускорить обмен веществ?

4. Продукты, ускоряющие метаболизм?
5. Что можно предпринять для увеличения скорости своего метаболизма?
6. Какой вид спорта улучшает метаболизм? Является ли метаболизм врожденным свойством?
7. Могут ли помочь ускорению метаболизма пластыри, пояса, лекарственные препараты и другие дополнительные продукты для похудения?

Тема 8. Понятие о кардиоинтервалографии и вариабельности сердечного ритма. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы.

1. Структурные особенности сердца у представителей различных видов спорта.
2. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов с различной степенью увеличения массы миокарда.
3. Методика проведения проб со специфическими нагрузками ациклического характера у спортсменов (проба со штангой).

Тема 9. Применение модульной технологии обучения в учебном процессе физического воспитания.

Тема 10. Генетические инновационные технологии повышения работоспособности спортсменов.

1. Генетический контроль физических качеств. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.
2. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора;
3. Наследственные пределы, изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки. «Генный допинг».
4. Спортивная генетика и генетический паспорт.

Критерии оценки доклада, выполненного в форме презентаций:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			

Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Перечень вопросов к тематическим дискуссиям.

1. Выделите основные задачи проведения сеансов общего тренировочного и частного массажа. Нужно или нет ускорять восстановление спортсменов, или процессы восстановления должны протекать естественным путем? Из многочисленных методов восстановления работоспособности, какие вы применяете в учебно-тренировочном процессе, с какой целью и почему? Если возможно проранжируйте методы массажа по эффективности – объясните, почему именно на это место определили данный метод?

2. Выделите основные задачи в питании спортсменов. Определите основные компоненты сбалансированного питания и влияние на них физических нагрузок в различных видах спорта. Согласны ли вы с тенденциями: лучше питаться 4—5 раз в сутки, чем 1—2 раза и как это согласуется с двухразовыми тренировками и другими правилами питания – прием пищи за два часа до занятий.

3. Согласны ли вы с доводами авторов о необходимости внесения в процесс подготовки методов: биоэлектрической активности головного мозга

и аутогенной тренировки. Выделите основные направления в применении аутотренинга тренировочного процесса. Составьте базовые упражнения по аутотренингу состоящих из шести частей.

4. Согласны ли вы с тенденциями: в теории новаций и инновационных процессов, новаторство, парадигма, прожектерство. Оптимизация тренировочного процесса с помощью инновационных физиологических технологий (практический и теоретический аспект).

5. Результаты в спорте (легкой атлетике, плавание, гимнастике и т.д.) достигли своего предела или возможности человеческий организм еще не исчерпал? Изменяются ли спортивные рекорды за последующие 10 -15 лет? Задачи, цель введения антидопинговой всемирной программы ее функции, санкции и апелляция. Запрет на фармакологический препарат может быть из за его вредного влияния на организм спортсменов или лоббирования фармацевтической промышленности.

6. Возможности спортивной генетики: в спортивной селекции, наращивания мышечной массы, выносливости, скорости и т.д. Нужен ли отбор и спортивная ориентация в спорте. Нужен ли профессиональный (не коммерческий) спорт как базовый для комплектования сборных команд страны. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

7. Критерии оценивания участия в дискуссии

Показатели	Уровни освоения			
	«высокий» (4 балла)	«достаточный» (3 балла)	«удовлетворительный» (2 балла)	«критический» (1 балла)
Соблюдение правил ведения дискуссии	Участник дискуссии не уклоняется от темы, аргументирует свои доводы, приводя примеры теоретических исследований, внимательно слушает оппонента, старается понять его позицию, может признать свою неправоту	Участник дискуссии придерживается темы, но аргументирует свои доводы, приводя примеры жизненных ситуаций, внимательно слушает оппонента, старается понять его позицию, стойко придерживается своей точки зрения, эмоционально высказывает свое согласие/не согласие	Участник дискуссии уклоняется от темы, не аргументирует свои доводы, не слушает оппонента, перебивает, трудно принять чужую точку зрения.	Не участвует в дискуссии, либо не соблюдает правила ведения дискуссии, навязывает свое мнение, не слышит участников, либо не принимает участия в дискуссии.
Активность участника	Принял активное участие при обсуждении всех вопросов вынесенных на дискуссию, предложил свой вариант вопро-	Принял активное участие при обсуждении половины вопросов вынесенных на дискуссию.	Принял участие при обсуждении одного из вопросов, вынесенных на дискуссию.	Присутствовал на дискуссии. Не проявил активности в дискуссии.

Письменная работа (творческое задание)

1. Составить суточный рацион питания спортсменов и людей, активно занимающихся физической культурой.
2. Составить примерный расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен).
3. Составить суточные и месячные нормы приема витаминов и минералов (по специализации):
4. Определение физической работоспособности у занимающихся физической культурой по «Гарвардскому степ-тесту»
5. Определение физической работоспособности у занимающихся спортом по тесту PWC₁₇₀ (Съёстранда)
6. Разработать модуль, представляющий собой двухуровневую структуру. На 1-м уровне в качестве базовых проблемных модулей представлен уровень "неизменных блоков". На 2-м - находятся так называемые вариативные блоки, которые отражают содержание каждого "неизменного блока" и количество которых может изменяться в зависимости от потребности и детализации учебного процесса.

Критерии оценки творческого задания, выполняемого на практическом занятии

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл - проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы 60-50 баллов - если работа представляет собой переказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

Тестовые задания

Выберите один правильный ответ

Тема 3. Изучение физических методов восстановления, повышающих физическую работоспособность в процессе занятий физической культурой и спортом физиотерапевтическими средствами.

1) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
- е) занятия физическими упражнениями.

2) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

3) Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

4) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90 °С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100 °С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110 °С и относительная влажность воздуха 10-15%.

5) Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учётом светоклиматических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- а) зимнего периода;
- б) весеннего периода;
- в) осеннего периода;
- г) осенне-зимнего периода;
- д) зимне-весеннего периода.

6) Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- а) аэропоника;

- б) аэроионизация;
 - в) аэрозольтерапия.
- 7) Закаливание это:
- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
 - б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
 - в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.
- 8) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
- а) постепенного снижения атмосферного давления;
 - б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
 - в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
 - г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.
- 9) Укажите правильную последовательность водных процедур:
- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
 - б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
 - в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
- 10) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
- а) солнце;
 - б) воздух;
 - в) вода.

«Ключи» для тестов»

1) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- б) психотерапия;
- г) биологически активные добавки.

2) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- б) воздействие ионизированным воздухом;
- г) бани.

3) Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):

- а) шотландский душ;
- в) хлоридно-натриевая ванна.

4) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

б) температура воздуха 90-100 °С и относительная влажность воздуха 5-10%.

5) Искусственное ультрафиолетовое облучение рекомендуется проводить с учетом светоклиматических особенностей местности в течение (укажите 2 правильных ответа):

- б) весеннего периода;
- г) осенне-зимнего периода.

6) Искусственное насыщение воздуха отрицательными ионами это:

- б) аэроионизация.

7) Закаливание это:

в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

8) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- в) увеличения длительности при постоянной температуре.

9) Укажите правильную последовательность водных процедур:

б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание.

10) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

а) солнце.

Тема 4. Спортивный массаж и самомассаж.

1) Соединительно-тканый массаж основан на:

а) возбуждении рецепторов, расположенных в коже, стенках сосудов, внутренних органов и надкостнице, механическими раздражителями;

б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани,

в) раздражении рецепторов кожи находящихся на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости;

г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

2) Биологические активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи:

а) пониженным электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, повышенной температурой, болевой чувствительностью, высоким уровнем обменных процессов;

б) низким электрическим потенциалом, низкой температурой, среднем уровне обменных процессов, гиперемией кожных покровов, болевой чувствительностью.

3) Точечный массаж основан на:

а) возбуждении рецепторов, расположенных в коже, стенках сосудов, внутренних органов и надкостнице, механическими раздражителями;

б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани, сосудов, вызывающих различные рефлексy, оказывающие влияние на органы;

в) раздражении рецепторов кожи находящихся на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости;

г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

4) Массаж показан при (укажите 5 правильных ответов):

а) ушибах, вывихах, растяжении связок;

б) хроническом остеомиелите;

в) церебральном атеросклерозе;

г) сахарном диабете;

д) тромбозах сосудов и тромбофлебитах;

е) артритах;

ж) дискинезия кишечника;

з) воспалительные заболевания ЛОР – органов.

5) Массаж противопоказан при (укажите 4 правильных ответа):

а) искривлении позвоночника;

б) острых респираторных заболеваниях;

в) остеохондрозе;

г) психических заболеваниях;

д) спастических и вялых параличах и парезах;

е) хронической сердечно-лёгочной, почечной, печёночной недостаточности;

ж) чрезмерном психическом и физическом утомлении.

6) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;

б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;

в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;

г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;

д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

7) Укажите правильный порядок выполнения приёмов массажа:

а) поглаживание, вибрация, разминание, растирание, ударные приёмы, выжимание;

б) поглаживание, разминание, вибрация, растирание, ударные приёмы, выжимание;

в) поглаживание, растирание, вибрация, разминание, выжимание, ударные приёмы;

г) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация, ударные приёмы.

8) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

а) разминание;

б) поглаживание;

в) растирание;

г) выжимание;

д) ударные приёмы;

е) встряхивание;

ж) вибрация.

9) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

а) разминание;

б) поглаживание;

в) растирание;

- г) выжимание;
- д) ударные приемы;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.

10) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
- в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
- г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

11) Одной из задач подготовительного массажа является:

- а) подготовка нервно-мышечного аппарата;
- б) нормализация крово-лимфотока;
- в) нормализация метаболизма;
- г) стимуляция всех звеньев нервно-мышечного аппарата.

12) Одной из задач восстановительного массажа является:

- а) инактивация продуктов метаболизма;
- б) подготовка нервно-мышечного аппарата;
- в) ускорение вработывания спортсмена при физических нагрузках;
- г) нормализация метаболизма;
- д) активация функционального состояния спинальных мотонейронов.

«Ключи» для тестов»

1) Соединительно-тканый массаж основан на:

б) раздражении натяжением рецепторов кожи, подкожных тканей, соединительной ткани.

2) Биологические активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи:

а) пониженным электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, повышенной температурой, болевой чувствительностью, высоким уровнем обменных процессов.

3) Точечный массаж основан на:

г) механическом, гуморальном, рефлекторном и биоэлектрическом воздействии.

4) Массаж показан при (укажите 5 правильных ответов):

- а) ушибах, вывихах, растяжении связок;
- в) церебральном атеросклерозе;
- г) сахарном диабете;
- ж) дискинезия кишечника;
- з) воспалительные заболевания ЛОР – органов.

5) Массаж противопоказан при (укажите 4 правильных ответа):

- б) острых респираторных заболеваниях;
- г) психических заболеваниях;
- е) хронической сердечно-лёгочной, почечной, печёночной недостаточности;
- ж) чрезмерном психическом и физическом утомлении.

6) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
- г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений.

7) Укажите правильный порядок выполнения приёмов массажа:

г) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация, ударные приёмы.

8) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

- б) поглаживание;
- в) растирание;
- е) встряхивание;
- ж) вибрация.

9) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

- а) разминание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы.

10) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот.

11) Одной из задач подготовительного массажа является:

- а) подготовка нервно-мышечного аппарата.

12) Одной из задач восстановительного массажа является:

- а) инактивация продуктов метаболизма.

Тема 10. Эргометрические и кардиологические методики повышения работоспособности.

1) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

- а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;
- б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;
- в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;
- г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

2) Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

- а) косвенные;
- б) непрямые;
- в) поэтапные;
- г) волнообразные;
- д) прямые.

3) Тесты для определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

- а) стандартный;
- б) степ-тест 170;
- в) волнообразных воздействий;
- г) ограничительный;
- д) велоэргометрический.

4) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

- а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;
- б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;
- в) величина максимального потребления кислорода;
- г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

5) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

- а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧП1 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин);
- б) $PWC\ 170 = N2 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП2 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин);
- в) $PWC\ 170 = N1 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП1 / ЧП1 - ЧП2$ (кгм/мин).

«Ключи» для тестов»

1) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?

б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью.

2) Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

- б) непрямые;
- д) прямые.

3) Тесты определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):

- б) степ-тест 170;
- д) велоэргометрический.

4) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту.

5) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧП1 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин).

Тестовые задания

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов. Время – 5-10 минут.

1. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит...

- 1) целенаправленно
- 2) непосредственно
- 3) опосредованно

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть.....

- 1) физическим совершенствованием
- 2) физической культурой
- 3) физическими упражнениями

3. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновление тканей называется.....

- 1) питанием
- 2) оздоровлением
- 3) восстановлением

4. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- 1) утомлением
- 2) перетренировкой
- 3) суперкомпенсацией

5. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий.....

- 1) общеподготовительной направленности
- 2) общеразвивающей направленности

3) общеукрепляющей направленности

6. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?

1) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

2) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.

3) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

7. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

1) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями

2) разнообразие форм занятий

3) специфика урочных форм занятий

8. Комплекс генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

1) функциональные системы

2) мышечные напряжения

3) физические качества

9. Подготовительные упражнения применяются если...

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

Сводная таблица правильных ответов

1- 3	2- 3	3- 1	4- 1	5- 3
6- 1	7- 1	8- 3	9- 1	10- 2

Тема 11. Инновационные психофизиологические технологии повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

- 1) Аутогенная тренировка – это система:
 - а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
 - б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
 - в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
 - г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.
- 2) Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
 - а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
 - б) повышение самосознания;
 - в) идеомоторная тренировка;
 - г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.
- 3) Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
 - а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроения и мышечного расслабления;
 - б) овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроения на предстоящую деятельность;
 - в) овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.
- 4) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 7.
- 5) Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?

- а) повышенное артериальное давление;
- б) пониженное артериальное давление;
- в) заболевания ЖКТ в стадии обострения;
- г) бронхиальная астма;
- д) нарушение периферического кровообращения;
- е) тяжелые психические расстройства.

«Ключи» для тестов»

- 1) Аутогенная тренировка – это система:
 - в) сознательно применяемых человеком психологических приемов.
- 2) Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
 - а) мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
 - г) аутогенная тренировка И.Г. Шульца.
- 3) Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
 - а) овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроения и мышечного расслабления.
- 4) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
 - в) 6.
- 5) Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки (укажите 3 правильных ответа)?
 - а) повышенное артериальное давление;
 - г) бронхиальная астма;
 - д) нарушение периферического кровообращения.

Тема № 15. «Антидопинговая всемирная программа и допинговый контроль у спортсменов различных половозрастных категорий».

- 1) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?
 - а) 1948;
 - б) 1952;
 - в) 1956;

г) 1960.

2) Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3) К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

а) психотропным стимуляторам;

б) наркотическим и болеутоляющим веществам;

в) специфическим видам допинга.

4) Что не является побочным эффектом, возникающим в печени при длительном применении допинга?

а) нарушение выделительной функции печени;

б) гепатоцитоз;

в) закупорка желчных путей;

г) развитие гепатита, цирроз печени;

д) развитие злокачественных новообразований.

5) Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

а) простатиты;

б) регенерация слизистой оболочки мочеоточника;

в) нефриты;

г) мочекаменная болезнь;

д) нормализация выделительной функции.

6) Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;

б) резкое уменьшение продукции спермы;

- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;
- д) развитие импотенции.

7) Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;
- б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желёз;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;
- д) общая мускулинизация.

8) Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
- е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9) Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей (чего?) _____ выделять главный гормон адаптации-_____. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

10) В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

11) При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

12) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

13) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

14) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 10 000 000 \$.

15) Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения;
- б) симпатомиметические амины;
- в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизирующие средства растительного происхождения;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

«Ключи» для тестов»

1) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

б) 1952.

2) Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат.

3) К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

в) специфическим видам допинга.

4) Что не является побочным эффектом, возникающим в печени при длительном применении допинга?

б) гепатоцитоз.

5) Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

а) простатиты,

в) нефриты,

г) мочекаменная болезнь.

6) Перечислите 3 побочных эффекта возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических гормонов гипофиза и тестостерона:

б) резкое уменьшение продукции спермы;

в) развитие гинекомастии;

д) развитие импотенции.

7) Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

а) рост волос на подбородке и верхней губе;

б) развитие псевдогермафродитизма;

д) общая маскулинизация.

8) Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

б) анаболизирующие средства растительного происхождения;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9) Вставьте в предложение пропущенные слова:

Уровень физической работоспособности зависит от наличных и резервных возможностей **коры надпочечников**, способный выделять главный гормон адаптации - **кортизол**. Чем больше эти резервы, тем выше прогнозируемая работоспособность.

10) В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

б) 1967.

11) При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсменов подвергается:

а) дисквалификации до 6 месяцев.

12) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа)?

б) моча;

г) кровь.

13) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

а) дисквалификации на 2 года.

14) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

в) дисквалификации пожизненно.

15) Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- б) симпатомиметические амины;
- в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы.

Критерии оценки заданий:

Оцен-ка	Критерии оценки	Обоснование
5	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 86 % –100% вопросов и правильно охарактеризовал двигательное действие; С применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы понятий, логически и лексически грамотно объяснить свое решение в течение отведенного на ответ времени (10-15 минут). Наблюдается четкость ответов на наводящие вопросы.
4	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 76 % –85% вопросов, и правильно охарактеризовал двигательное действие; Правильно с применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы, но не с превышением лимита времени (более 15 минут). Наблюдается некоторая неточность при ответах на наводящие вопросы.
3	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно на 61 % –75 % вопросов, и охарактеризовал двигательное действие с некоторыми неточностями; С применением письменных работ понятий, терминологий правильно ответить на поставленные вопросы. Но обучающийся путается в рассуждениях, наблюдается некоторая неполнота или неточность в ответах на наводящие вопросы. Превышен лимит времени на решение (более 20 минут).
2	Тестовое задание Решение практической задачи по учебно-исследовательской работе студента	Обучающийся ответил правильно менее чем на 60 % вопросов, и не смог дать оценку двигательного действия; Письменная работа не решена, у обучающегося нарушена логика изложения материала, путается в понятиях и терминологиях, нет полного ответа на наводящие вопросы, превышен лимит времени на решение задачи (более 25 минут).