

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.12.2025 16:48:54

Уникальный идентификатор государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

6b5279da4e034bff679172803da5b7e5969e (ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано

и.о. декана факультета физической культуры

и спорта

«26» марта 2024 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Врачебный контроль в физической культуре

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом

/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой современных
оздоровительных технологий и

адаптивной физической культуры

Протокол от «17» марта 2024г. № 7

Зав. кафедрой

/Семенова С.А./

Мытищи
2024

Автор-составитель:
к.п.н., доцент Резников В.А.

Рабочая программа дисциплины «Врачебный контроль в физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилиями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
7. Методические указания по освоению дисциплины	31
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	37

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины - Цель – изучение и освоение основных знаний в области теории и практики организации врачебного контроля с использованием методов диагностики, теоретическая и практическая подготовка к контролю состоянием здоровья занимающихся физической культурой

Задачи дисциплины:

1. Знакомство с основными теоретическими понятиями медицинского контроля за функциональным состоянием человеческого организма, его органов и систем при занятиях физической культурой.
2. Приобрести теоретические знания о врачебном контроле и регулировании физической нагрузки в процессе занятий физической культурой.
3. Формирование у студентов умений использовать средства и методы врачебно-педагогического наблюдения, анализировать полученные результаты, формулировать представления и выводы о функционировании человеческого организма на занятиях физической культурой, спортивных тренировках и соревнованиях.
4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности

1.2 Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с такими дисциплинами как: «Анатомия человека», «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплины «Биохимия человека», «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Лечебная физическая культура».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108
Контактная работа:	42,2

Лекции	14
Лабораторные занятия	14
Практические занятия	14
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	58
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет в 9 семестре.

3.2 Содержание дисциплины

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Кол-во часов		
	Лекци и	Практи-ческие занятия	Лабо-ратор-ные за-нятия
РАЗДЕЛ I. Исследование и оценка физического развития, физических качеств обучающихся			
Тема 1. Характеристика физического развития человека. Оценка состояния организма и физического развития. Антропометрия.	2		2
Тема 2. Типы телосложения, оценка физических качеств организма. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции.		2	2
РАЗДЕЛ II. Организация и содержание врачебного контроля			
Тема 1. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК), диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов.	2		2
Тема 2. Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма человека. Взаимосвязь задач ВК с видом спорта, заболеваниями, вызвавшими вторичные изменения, ограничивающие возможности спортсмена.		2	2
Тема 3. Показания, ограничения и противопоказания к нагрузкам у спортсменов высокой квалификации.	2	2	2
РАЗДЕЛ III. Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием обучающихся			
Тема 1. Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Роль и значение функциональных методов исследования в практике врачебного контроля.	2		2
Тема 2. Методы исследования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, вегетативной нервной системы.	2	2	
РАЗДЕЛ IV. Тестирование физической работоспособности и тренированности			
Тема 1. Методы тестирования кардиореспираторной, опорно-двигательной системы. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте. Современные биомеханические лечебно-диагностические системные комплексы.		2	2
Тема 2. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии.	2	2	

РАЗДЕЛ V. Медицинский контроль на занятиях физической культурой, тренировках и соревнованиях				
Тема 1. Организация медицинского контроля во время занятий физической культурой, тренировочных занятий. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований. Контроль функционального состояния организма по основным физиологическим показателям.		2	2	2
Итого		14	14	14

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количества часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Исследование и оценка физического развития, физических качеств обучающихся	Характеристика физического развития человека. Оценка состояния организма и физического развития. Антropометрия. Типы телосложения, оценка физических качеств организма. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Организация и содержание врачебного контроля	Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК), диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфофункциональными особенностями организма человека.	Взаимосвязь задач ВК с видом спорта, заболеваниями, вызвавшими вторичные изменения, ограничивающие возможности спортсмена.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Система допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям	Показания, ограничения и противопоказания к нагрузкам у спортсменов высокой квалификации.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование

Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием обучающихся	Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Роль и значение функциональных методов исследования в практике врачебного контроля.	8	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Роль и значение функциональных методов исследования в практике врачебного контроля.	Методы исследования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, вегетативной нервной системы.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Тестирование физической работоспособности и тренированности	Методы тестирования кардио-респираторной, опорно-двигательной системы. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии.	8	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Современные биомеханические лечебно-диагностические системные комплексы.	Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
Медицинский контроль на занятиях физической культурой, тренировках и соревнованиях	Организация медицинского контроля во время занятий физической культурой, тренировочных занятий. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований. Контроль функционального состояния организма по основным физиологическим показателям.	6	Подготовка к устному вопросу, подготовка к лабораторной работе, подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, лабораторная работа, тестирование
		58			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
--------------------------------	--------------------

ППК-2. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
--	--

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ППК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию 	<p>Устный опрос, лабораторная работа, тестирование</p>	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами 	<p>Устный опрос, лабораторная работа, тестирование</p>	<p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> <p>Шкала оценивания тестирования</p>

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания лабораторной работы

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.
3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Шкала оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-60%	5
61-84%	10
> 85%	15

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в

подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Характеристика физического развития человека.
2. Оценка состояния организма и физического развития.
3. Антропометрия.
4. Типы телосложения
5. Оценка физических качеств организма.
6. Метод индексов
7. Метод стандартов
8. Метод корреляции.
9. Система врачебно-физкультурных диспансеров
10. Роль и значение врачебно-физкультурных диспансеров в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК)
11. Диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов
12. Методы исследования сердечно-сосудистой
13. Методы исследования дыхательной
14. Методы исследования опорно-двигательной
15. Методы исследования вегетативной нервной системы
16. Методы тестирования кардиореспираторной системы
17. Методы тестирования опорно-двигательной системы.
18. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии
19. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте.
20. Организация медицинского контроля во время занятий физической культурой
21. Организация медицинского контроля во время тренировочных занятий
22. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований
23. Контроль функционального состояния организма по основным физиологическим показателям.

Примерные задания для лабораторных работ

Лабораторная работа 1. Техника измерения артериального давления

Цель: исследование эссенциальных физиологических параметров утомления и восстановления при физической нагрузке.

Лабораторная работа 2. Исследование функции вегетативной регуляции организма в покое и при физической нагрузке – клиноортостатическая проба

Цель: исследование суммарных физиологических параметров утомления и восстановления при физической нагрузке с помощью клиноортостатической пробы

Лабораторная работа 3. Оценка работоспособности человека при выполнении работы

Цель: анализ функциональных возможностей организма

Лабораторная работа 4. Основные интегративные факторы риска и факторы здоровья
Цель: составление паспорта здоровья

Примерные варианты тестирования

Тест №1.

1. Термин "спортивная медицина" включает:

- а) определение функционального состояния спортсменов и занимающихся физической культурой
- б) наблюдение за спортсменами на тренировках и соревнованиях
- в) систему медицинского обеспечения всех занимающихся физической культурой и спортом
- г) все перечисленное

2. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

- а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- б) содействия эффективности физического воспитания
- с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

3. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы

- а) сильная, ослабленная, специальная
- б) основная, подготовительная, специальная
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;
- д) вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
- ж) третья - больные

4. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

- в) юные спортсмены, учащиеся спортивных школ и ДСО
- г) лица, занимающиеся массовой физкультурой
- д) правильно а) и в)

5. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая:

- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний

6. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме
- а) общее, специализированное, перед соревнованием
 - б) основное, дополнительное, повторное в) первичное, текущее, дополнительное
 - г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год
7. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме
- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов б) оценки степени тренированности
 - в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
 - г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок
8. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:
- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
 - б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
 - в) электрокардиографии
 - г) клинических анализов крови и мочи
 - д) функциональной пробы с физической нагрузкой
9. Врачебно-физкультурный диспансер выполняет все следующие функции, кроме
- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
 - б) диспансерного наблюдения спортсменов
 - в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
 - г) консультаций населения по вопросам физкультуры
 - д) физической реабилитации спортсменов
10. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются
- а) содействие физическому воспитанию населения б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
 - в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
 - г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
 - .д) все перечисленное
11. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме
- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
 - б) участия в санитарном надзоре за спортсооружениями
 - в) лечения различных заболеваний у спортсменов
 - г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках
12. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансиризации, относятся
- а) ведущие спортсмены
 - б) учащиеся школ, студенты

- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
 - г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
 - д) правильно а) и в)
13. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая
- а) лица с физическими дефектами
 - б) подготовительная в) основная
 - г) специальная
14. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает
- а) оценку здоровья
 - б) функциональное состояния и физическую работоспособность организма
 - в) оценку физического развития
 - г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
 - д) все перечисленное
15. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме
- а) укрепления здоровья
 - б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
 - в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
 - г) управления тренировочным процессом
16. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме
- а) углубленных обследований во врачебно-физкультурном диспансере
 - а) организационно-методическое обеспечение медицинских учреждений
 - б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
 - в) этапных обследований годового тренировочного цикла
 - г) профилактических осмотров
 - д) дополнительных обследований после травм и заболеваний
17. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает
- а) общий и спортивный анамнез
 - б) врачебный осмотр, исследование физического развития
 - в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
 - г) общие анализы крови и мочи
 - д) все перечисленное
18. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме
- а) марафонского бега
 - б) бокса
 - в) прыжков в воду
 - г) подводного спорта
19. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме
- а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта
 - б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности
 - в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития
 - г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности
20. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки

являются все кроме:

- а) показатели физического развития
 - б) биологический возраст
 - в) состояние здоровья
 - г) аэробная производительность
 - д) анаэробная производительность
21. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включаета)
- а) тип телосложения
 - б) физическую работоспособность и состояние здоровья
 - в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям
 - г) стабильность или рост спортивно-технических результатов
 - д) все перечисленное

22. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции

в) прыжки с шестом

г) метание молота

д) прыжки в длину

23. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у

детей, - это

а) плавание

б) тяжелая атлетика

в) настольный теннис

г) художественная гимнастика

24. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все

кроме:

а) снижения гемоглобина

б) увеличения числа ретикулоцитов

в) ускорения свертывания крови

г) ускорения СОЭ

25. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку

является все кроме:

а) увеличение пульсового давления

б) уменьшение жизненной емкости легких

в) снижение систолического артериального давления

г) восстановление пульса и артериального давления за 3 минуты после нагрузки

Примерный перечень вопросов к зачету

1. 1. Характеристика физического развития человека.
2. Оценка состояния организма и физического развития.
3. Антропометрия.
4. Типы телосложения
5. Оценка физических качеств организма.
6. Метод индексов
7. Метод стандартов
8. Метод корреляции.
9. Система врачебно-физкультурных диспансеров
10. Роль и значение врачебно-физкультурных диспансеров в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК)
11. Диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов

12. Методы исследования сердечно-сосудистой
13. Методы исследования дыхательной
14. Методы исследования опорно-двигательной
15. Методы исследования вегетативной нервной системы
16. Методы тестирования кардиореспираторной системы
17. Методы тестирования опорно-двигательной системы.
18. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии
19. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте.
20. Организация медицинского контроля во время занятий физической культурой
21. Организация медицинского контроля во время тренировочных занятий
22. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований
23. Контроль функционального состояния организма по основным физиологическим показателям.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, лабораторная работа, тестирование.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
студент быстро и самостоятельно готовится к ответу; при ответе полностью раскрывает сущность поставленного вопроса; способен проиллюстрировать свой ответ конкретными примерами; демонстрирует понимание проблемы и высокий уровень ориентировки в ней; формулирует свой ответ самостоятельно, используя лист с письменным вариантом ответа лишь как опору, структурирующую ход рассуждения	20
студент самостоятельно готовится к ответу; при ответе раскрывает основную сущность поставленного вопроса; демонстрирует понимание проблемы и достаточный уровень ориентировки в ней, при этом затрудняется в приведении конкретных примеров.	10
студент готовится к ответу, прибегая к некоторой помощи; при ответе не в полном объеме раскрывает сущность поставленного вопроса, однако, при этом, демонстрирует понимание проблемы.	5
студент испытывает выраженные затруднения при подготовке к ответу, пытается воспользоваться недопустимыми видами помощи; при ответе не раскрывает сущность поставленного вопроса; не ориентируется в рассматриваемой проблеме; оказываемая стимулирующая помощь и задаваемые уточняющие вопросы не способствуют более продуктивному ответу студента.	0

Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа студента в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы, полученные на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41-100	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровье сберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 241 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9#page/1>
2. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
3. Бакешин, К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие. — СПб. : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный университет, 2016. — 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
4. Гафиатулина, Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации [Текст] / Н. Х. Гафиатулина, Н. П. Любецкий, С. И. Самыгин. - М. : РУСАЙНС, 2018. - 236с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 444с.
6. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>
7. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2013. - 431с.
8. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд. - М. : Академия, 2013. - 256с.
9. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для вузов /В.И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 431 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5#page/1>
10. Прохорова, Э.М. Валеология [Текст] : учеб. пособие для вузов. - М. : Инфра-М, 2014. - 255с.
 1. Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях. Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.
 2. Физическая культура: 1-й класс: учебник. Матвеев А.П.
 3. Физическая культура: 2-й класс: учебник. Матвеев А.П.
 4. Физическая культура: 3-й класс: учебник. Матвеев А.П.
 5. Физическая культура: 4-й класс: учебник. Матвеев А.П.
 6. Физическая культура: 5-й класс: учебник. Матвеев А.П.
 7. Физическая культура: 6-7 классы: учебник. Матвеев А.П.
 8. Физическая культура: 8-9 классы: учебник. Матвеев А.П.
 9. Физическая культура: 10-11 класс. Лях В.И.

6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- <http://www.rubicon.com/> - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
 - <http://Pubi.Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
 - <http://www.teoriya.ru/> (журнал «Теория и практика физической культуры»)
 - <http://zdr.ru/> (журнал «Здоровье»)
 - <http://www.za-partoi.ru/> (журнал «Здоровье школьника»)

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российской образования

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной

информационно-образовательной среде.