

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля): Комплексный медико-биологический контроль в спорте

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Игнатьева Л. Е., канд. биол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой _____  Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать у слушателей необходимые знания и практические навыки для осуществления комплексного медико-биологического контроля тренировочно-соревновательного процесса с целью достижения максимальных спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов.

Задачи дисциплины:

- сформировать представления об анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностях физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм занимающихся с учетом пола и возраста;
- сформировать способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- сформировать знания и навыки, необходимые для оценки уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов в ходе комплексного медико-биологического контроля;
- дать современные сведения об организации и порядке проведения допингового контроля вне и во время соревнований, применении системы ADAMS и Биологического паспорта спортсмена для оптимизации допингового контроля.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Комплексный медико-биологический контроль в спорте» относится к вариативной части учебного плана, к дисциплинам по выбору.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей анатомии, биохимии, физиологии человека, основ медицинских знаний, спортивной морфологии, спортивной физиологии, спортивной биохимии, спортивной медицины, спортивной метрологии.

Освоение дисциплины «Комплексный медико-биологический контроль в спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта», «Питание спортсменов в процессе тренировки», «Допинг-контроль в спорте», «Биомеханический контроль техники в спорте».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Комплексный медико-биологический контроль в спорте», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную

рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство) (педагог дополнительного образования, тренер)), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.		
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать:	- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - возрастно-половые особенности физкультурно-спортивной деятельности;
	уметь:	- определять характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; - физиологически обосновать принципы спортивной тренировки.
	владеть:	- методами оценки физического развития и

	функционального состояния организма в покое и при физических нагрузках.
--	---

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

тренерская деятельность

ПК-10 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	
ПК-10 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	знать: - предмет и задачи комплексного контроля в спорте; его значение в практике физического воспитания; - методы и способы организации комплексного контроля в спортивной подготовке спортсменов; уметь: - проводить и оценивать результаты проводимых медико-биологических тестов, грамотно применять и оценивать педагогические подходы в организации и оценке тренировочного процесса у спортсменов; - метрологически грамотно использовать показатели физической, технической, тактической подготовленности спортсменов и соревновательных и тренировочных нагрузок и обработку полученной измерительной информации; - осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; владеть: - методиками тестирования скоростно-силовых качеств организма, выносливости, гибкости, координированности и других показателей возможностей организма в процессе тренировочной деятельности; - методами комплексного контроля тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	-	-
Лабораторные занятия	36	36
Самостоятельная работа (всего)	72	72
Вид промежуточной аттестации:		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов

Организация, этапы и виды комплексного медико-биологического контроля в спорте. Системность, информативность, надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного медико-биологического контроля. Применение средств медико-биологического контроля в системе отбора и ориентации спортсменов. Контроль за применением допинга в спорте. Задачи, объекты и методы допинг-контроля. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Санкции, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга. Применение программного обеспечения и электронных модулей (система ADAMS и биологический паспорт спортсмена) для оптимизации допингового контроля.

Модуль 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей

Оценка морфофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Оценка психофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Оценка и анализ адаптационных возможностей организма спортсменов по комплексу показателей.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные занятия (36 ч.)

Модуль 1. Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов (18 ч.)

Тема 1. Организация, этапы и виды комплексного медико-биологического контроля в спорте. (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о комплексном медико-биологическом контроле, его цель и задачи на различных этапах подготовки спортсменов. Значение медико-биологического контроля для сохранения и укрепления здоровья, а также для повышения результативности спортивной деятельности.

2. Этапы и виды контроля.

3. Организация и формы контроля на различных этапах подготовки спортсменов.

Тема 2. Системность, информативность, надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного медико-биологического контроля. (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Принципы системности и комплексности в процессе контроля за спортсменами.

2. Четыре основных уровня методов комплексного контроля подготовленности спортсменов. Первый уровень – интегральные показатели, отражающие суммарный эффект различных сторон подготовленности. Второй уровень – комплексные показатели, характеризующие одну из функциональных систем организма спортсмена (например, сердечно-сосудистую). Третий уровень – дифференциальные показатели, характеризующие только одно свойство системы организма (например, биопотенциалы ЭКГ сердца). Четвертый уровень – единичные, показатели, раскрывающие одну величину, одно отдельное свойство системы организма человека (например, ЧСС).

3. Мера информативности (коэффициент информативности), надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного медико-биологического контроля в спорте.

Тема 3. Применение средств медико-биологического контроля в системе отбора и ориентации спортсменов. (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Средства и методы комплексного медико-биологического контроля, применяемые на этапе отбора и ориентации спортсменов для занятий избранным видом спорта.

2. Значение комплексного контроля для лиц разного возраста и пола, приступающих к систематическим занятиям различными видами спорта.

Тема 4. Контроль за применением допинга в спорте. Задачи, объекты и методы допинг-контроля. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс. Международный стандарт «Запрещенный список».

2. Регистрируемый пул тестирования. Принцип полной ответственности. Терапевтическое использование.

3. Допинговые лаборатории. Методы анализа биологических проб: биохимический контроль. Контроль полового различия.

Тема 5. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Санкции, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Правила проведения и основные этапы процедуры допинг-контроля. Соревновательное и внесоревновательное тестирование, особенности организации.

2. Инспектор допинг-контроля (шаперон). Персонал по сбору проб. Основные функции наблюдателя и инспектора по допинг-контролю. Процедура уведомления спортсмена. Процедура сбора крови, мочи.

3. Санкции, применяемые для спортсменов, использовавших допинги: предупреждение, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, дисквалификация. Санкции к спортсменам в индивидуальных и командных видах спорта. Финансовые санкции. Срок давности.

Тема 6. Применение программного обеспечения и электронных модулей (система ADAMS и биологический паспорт спортсмена) для оптимизации допингового контроля. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Система тотального отслеживания местонахождения спортсмена – ADAMS. Модуль сведений о местонахождении спортсменов. Конфиденциальность данных. Модуль планирования тестирования и обработки результатов.

2. Модуль результатов лабораторных анализов. Модуль биологического паспорта спортсмена (БПС). Биологические показатели спортсмена. Гематологический профиль. Стероидный профиль. Эндокринный профиль.

3. Технический документ по Спорт специфическим анализам (ТДССА).

Модуль 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей (18 ч.)

Тема 7. Оценка морфофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности (6 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия конституции, соматотипа, модельных характеристик спортсмена в избранном виде спорта.

2. Критерии оперативной оценки функционального состояния спортсменов. Прогностическая ценность отдельных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Характеристика кривых ЧСС и уровня артериального давления в покое, во время работы и в восстановительном периоде.

3. Функциональные пробы и тестирующие (стандартные) нагрузки, их сходство и различия.

4. Особенности реакций тренированного и нетренированного организмов и различных систем на тестирующие нагрузки.

5. Прогностически неблагоприятные симптомы снижения функциональных резервов организма спортсменов.

6. Причины возникновения и характеристика острого перенапряжения. Симптомы перенапряжения и первая помощь.

Тема 8. Оценка психофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности (6 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «психической конституции» спортсменов. Индивидуальные характеристики структуры и динамики психофизиологического состояния в процессе тренировок и соревнований.

2. Нейродинамические (свойства нервной системы) и психодинамические (особенности темперамента) свойства. Тревожность, эмоциональная устойчивость, импульсивность, ригидность. Состояние готовности спортсмена к соревновательной деятельности, предстартовые состояния.

3. Проведение обследований спортсменов с помощью адаптированных к специфике спортивной деятельности психофизиологических, психологических и социально-психологических методик: оценка мотивационных установок, спортивных и жизненных ценностей, диагностика нейродинамических и психодинамических свойств, диагностика уровня развития психических качеств, оценка социально-психологической структуры команды.

4. Диагностика индивидуальных различий спортсменов по проявлениям нейродинамических свойств.

Тема 9. Оценка и анализ адаптационных возможностей организма спортсменов по комплексу показателей (6 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методика расчета адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения с учетом возраста, массы тела, роста, частоты пульса, артериального давления.

2. Оценка степени адаптации организма спортсмена к недостатку кислорода.

3. Оценка возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы при помощи простой ортостатической пробы.

4. Методы определения общей работоспособности и адаптационных возможностей организма: гарвардский степ-тест, 12-минутный тест Купера (беговой тест), анализ вариабельности сердечного ритма (BCR).

5. Показатели неудовлетворительной адаптации организма. Перетренированность, причины ее возникновения, стадии развития и пути восстановления работоспособности.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (72 ч.)

Модуль 1. Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов (36 ч.)

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Выписать показатели комплексного контроля соревновательной деятельности спортсменов:

Вид спорта	Педагогические	Биомеханические	Медико-биологические	Психологические	Биохимические
Циклические					
Игровые					
Единоборства					
Скоростно-силовые					
Сложно-технические					

2. Описать информативные параметры текущего контроля из выбранного вами вида спорта (не менее пяти).

Физическая подготовленность	Техническая и тактическая подготовленность	Тренировочные нагрузки
-----------------------------	--	------------------------

3. Описать информативные параметры оперативного контроля из выбранного вами вида спорта (не менее пяти).

Физическое состояние	Техническая и тактическая подготовленность	Тренировочные нагрузки
----------------------	--	------------------------

4. Определить аутентичность двигательных тестов для контроля физических качеств (выносливости, силы, быстроты и т. д.) спортсмена

Название теста	Информативность	Надежность
----------------	-----------------	------------

5. Охарактеризовать инструментальные методики комплексного контроля в олимпийских видах спорта:

Название инструментальной методики	Назначение
------------------------------------	------------

6. Пояснить, что в себя включает этапное комплексное обследование?

7. Пояснить, что в себя включает текущее обследование спортсменов?

8. Пояснить, что в себя включает повседневный контроль состояния спортсменов сборных команд?

9. Перечислить методы комплексного контроля за функциональным состоянием организма спортсмена в тренировочном процессе?

10. Подготовить тезисы по результатам анализа актуальных проблем в организации комплексного медико-биологического контроля при подготовке юных спортсменов и путей их решения (в избранном виде спорта).

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Описать медико-биологические критерии спортивного отбора.
2. Охарактеризовать морфофункциональные особенности организма спортсмена как основу отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору слушателя).
3. Выписать оценочно-уровневые нормативы антропометрических, функциональных показателей и физических качеств детей, подростков, юношей, применяемые при комплексной диагностике спортивных способностей и одаренности (морфотип, свойства нервной системы и темперамента, работоспособность и физические качества).
4. Выписать возрастные нормы для начала занятий спортом и этапы спортивной подготовки.
5. Выписать «модельные» характеристики (нормативы антропометрических, функциональных показателей и физических качеств) организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору слушателя).
6. Составить протокол исследования спортивных способностей на основе генетических маркеров (антропогенетика, дерматоглифика, группы крови, сенсомоторное доминирование и т. д.), сопровождаемый критериальной таблицей.

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Зарегистрироваться на сайте rusada.ru (РУСАДА), пройти обучение по программе образовательного антидопингового онлайн-курса;
2. Пройти тестирование уровня антидопинговых знаний на сайте rusada.ru (РУСАДА), по результатам которого получить сертификат, необходимый для ведения профессиональной деятельности в сфере спорта.
3. Составить аналитический обзор в виде презентации по вопросу неотложной помощи при острых отравлениях допингами;
4. Составить сводную таблицу в виде презентации по вопросам последствий длительного применения допингов для организма спортсмена.

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Ознакомиться со структурой и содержанием основного антидопингового документа – Всемирного антидопингового кодекса на сайте rusada.ru (РУСАДА);
2. Ознакомиться с правилами пользования системой тотального отслеживания местонахождения спортсмена ADAMS и Биологическим паспортом спортсмена с помощью документов и видеоматериалов обучающего и справочного характера на сайте rusada.ru (РУСАДА);
3. Изучить структуру действующего Международного стандарта «Запрещенный список», выделить критерии включения в него средств и методов.

4. Ознакомиться с работой электронного ресурса по проверке субстанций на вхождение в Список <http://list.rusada.ru>.

5. Проанализировать современное состояние антидопингового движения и возможности его развития.

Модуль 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей (36 ч.)

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Составить перечень методик по оценке морфофункциональных свойств организма спортсмена.

2. Составить сводную таблицу должных величин морфофункциональных показателей с учетом возрастных особенностей.

3. Составить сводную таблицу динамики функциональных характеристик организма при работе различной мощности;

4. Охарактеризовать особенности тестирования максимальной аэробной и анаэробной мощности у спортсменов.

5. Пояснить, почему высокое значение МПК связывают с высокими результатами в видах спорта на выносливость.

6. Дать физиологическое обоснование теста PWC-170.

7. Исследование морфофункциональных особенностей спортсменов (возраст, пол и вид спорта на выбор).

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Составить перечень методик по оценке психофункциональных свойств организма спортсменов;

2. Составить сводную таблицу типологических особенностей личности применительно к спорту;

3. Составить сводную таблицу функциональных состояний организма спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности;

4. Провести исследование особенностей вегетативной регуляции функций организма спортсменов (возраст, пол и вид спорта на выбор);

5. Провести исследование психологических свойств личности (возраст, пол и вид спорта на выбор);

6. Провести исследование эмоционально-психического состояния спортсмена (возраст, пол и вид спорта на выбор).

Вид СРС: *Выполнение контрольных заданий

1. Составить перечень методик по оценке адаптационных возможностей организма спортсменов;

2. Провести экспериментальную работу по оценке адаптационных возможностей организма спортсменов с применением одной из методик;

3. Провести исследование адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов (возраст, пол и вид спорта на выбор);

4. Провести исследование общей работоспособности спортсменов (возраст, пол и вид спорта на выбор);

5. Составить презентацию на тему «Формирование заболеваний у человека как следствие срыва адаптационных возможностей организма».

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-1	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов.
ПК-10	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Биохимия человека, Физиология человека, Физиология спорта, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Лечебная физическая культура и массаж, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Спортивная антропология, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Основы возрастной кинезиологии, Физическая реабилитация в спортивной практике, Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность спортсмена, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Компетенция ПК-10 формируется в процессе изучения дисциплин:

Спортивная метрология, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Спортивная антропология .

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90–100 %
Базовый	зачтено	76–89 %
Пороговый	зачтено	60–75 %
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60 %

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; закономерности процесса спортивной тренировки; демонстрирует умение объяснять взаимосвязь механизмов и закономерностей; владеет терминологией, способностью к анализу. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1. Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

Тестовые задания

1. Уровень и структура морфофункциональных свойств спортсмена, определяющих его двигательные возможности это:

- 1) состояние спортсмена;
- 2) подготовленность спортсмена;
- 3) готовность спортсмена.

2. Состояние спортсмена на следующий день после тренировочного занятия, соревнований, это:

- 1) текущее состояние;
- 2) оперативное состояние;
- 3) готовность спортсмена.

3. Изменения в состоянии спортсмена, наступающее вследствие суммирования срочных тренировочных эффектов, серии тренировочных занятий, это:

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

4. Изменения, наступающие в организме спортсмена на следующий день после тренировочного занятия или соревнований, это:

- 1) срочный тренировочный эффект;
- 2) отставленный тренировочный эффект;
- 3) кумулятивный тренировочный эффект.

5. Как называется контроль за процессом подготовки спортсмена осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиологами и др.) которые собирают информацию о соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, а также о его состоянии, оцениваемом в стандартных условиях?

- 1) контроль за подготовкой спортсмена;
- 2) комплексный контроль;
- 3) контроль за готовностью спортсмена к соревнованиям.

6. Результаты двигательных тестов свидетельствуют:

- 1) об уровне физического развития;
- 2) об уровне физической подготовленности;
- 3) об уровне функционального состояния.

7. Эти резервы представляют собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок:

- 1) адаптационные;

- 2) физиологические;
- 3) биологические;
- 4) анатомические.

8. Относительно точные количественные критерии, с помощью которых в физическом воспитании определяют уровень физической подготовленности

- 1) нормативные требования;
- 2) квалификационные требования;
- 3) спортивные разряды;
- 4) результаты тестов.

9. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочной нагрузки;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) технической, тактической и физической подготовленности;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена.

10. По величине воздействия на организм спортсмена нагрузки делятся на:

- 1) малые, средние, значительные и большие;
- 2) тренировочные и соревновательные;
- 3) психологические, координационные, скоростные;
- 4) все перечисленные.

11. Принцип комплексности тестирования сводится к следующему:

- 1) более высоких результатов достигают спортсмены, обладающие задатками, специфическими для данного вида спорта;
- 2) для отбора используются критерии, наиболее адекватно характеризующие спортсмена на разных этапах отбора, в частности, при ориентации – одаренность новичка; при селекции – способности спортсмена; при квалификации – качества спортсмена;
- 3) отбор наиболее достоверен при освидетельствовании спортсмена посредством разносторонних методов, и прежде всего медико-физиологических, психологических, социологических и др.

12. Какие особенности изменений функции систем организма во время и после выполнения дозированной нагрузки указывают на то, что работу выполнял спортсмен?

- 1) время двигательных рефлексов сокращается, возбудимость и лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены;
- 2) время двигательных рефлексов увеличивается, лабильность мышц повышается, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода больше, ЧСС в абсолютных величинах больше, а в относительных меньше, изменения в крови менее выражены;
- 3) время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц не изменяется, кислородный запрос меньше, а коэффициент использования кислорода не изменяется, ЧСС в

абсолютных величинах меньше, а в относительных больше, изменения в крови более выражены;

4) время двигательных рефлексов сокращается, лабильность мышц либо не изменяется, либо повышается, кислородный запрос больше, а коэффициент использования кислорода меньше, ЧСС в абсолютных величинах меньше, изменения в крови менее выражены.

13. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

- 1) адаптацией;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

14. Оценка состояния подготовленности спортсмена предусматривает оценку:

- 1) антропометрических данных;
- 2) функциональных возможностей организма;
- 3) техники и результатов, показанных на соревнованиях;
- 4) специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности и психологического состояния и поведения на соревнованиях.

15. Контроль тренировочных воздействий заключается в:

- 1) оценке количественной и качественной сторон действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных нагрузок;
- 2) систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом;
- 3) оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях и тренировках;
- 4) объеме и интенсивности выполнения нагрузок за определенный период.

16. По изменению каких показателей, определенных в состоянии покоя, можно судить о динамике тренированности спортсмена в процессе круглогодичной тренировки?

- 1) объем сердца, максимальная вентиляция легких /МВЛ/, максимальная произвольная вентиляция легких /МПВ/, систолический объем /СО/, минутного объема крови /МОК/, жизненная емкость легких /ЖЕЛ/;
- 2) МВЛ, МПВ, объем сердца, СО, МОК;
- 3) МВЛ, МПВ, частота сердечных сокращений /ЧСС/, жизненного показателя;
- 4) ЖЕЛ, жизненный показатель, объем сердца, СО, МОК.

17. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

18. Какие факторы внешней среды необходимо учитывать при проведении комплексного контроля?

- 1) результаты в соревнованиях, количество стартов, динамика эффективности выступлений;

2) состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально— психологическая обстановка, объективность судейства и т.п.;

3) измерения в покое, стандартные измерительные процедуры, максимальные тесты;

4) педагогические, биологические, психологические, социологических и иные.

19. Полная ответственность за все, что попадет в организм спортсмена в виде еды, напитков и уколов, а также наносится на его тело лежит на:

1) спортивном враче; 2) спортсмене; 3) тренере.

20. Как часто пересматривается Запрещенный список?

1) раз в месяц; 2) раз в год; 3) перед Олимпийскими и Параолимпийскими Играм; 4) никогда не пересматривается.

21. Как только спортсмена проинформировали о том, что его выбрали для прохождения теста на допинг во время проведения соревнований, ему разрешается:

1) выяснить причины, по которым выбор пал на него; 2) подать апелляцию в Международный спортивный арбитраж; 3) выбрать представителя для сопровождения в пункт допинг-контроля.

22. Если у спортсмена простуда или грипп, он может принимать любые медикаменты.

1) только не препараты, находящиеся в свободной продаже; 2) да, любые препарат, прописанные врачом; 3) только после консультации со спортивным медиком.

23. Тренер или врач, содействующий спортсмену в приеме запрещенных препаратов, может быть наказан, в случае если спортсмен уличен в их приеме.

1) правильно; 2) полная ответственность за то, что попадает в организм спортсмена лежит на нем самом; 3) ответственность несет только врач.

24 После того, как анализ был оформлен и опечатан, любая попытка открыть упаковку, загрязнить, или изменить его состав не останется незамеченной.

1) правильно; 2) процедура оформления пробы исключает возможность фальсификации.

25. Спортсмен может отказаться от прохождения допинг-контроля.

1) да, если он занят; 2) нет, отказ приравнивается к обнаружению допинга в организме спортсмена; 3) да, если он предоставит письменное объяснение на специальном бланке и известит свою спортивную организацию.

26. При необходимости, тренер может сопровождать спортсмена при посещении пункта допинг-контроля.

1) правильно; 2) спортсмен должен прибыть на пункт допинг-контроля самостоятельно; 3) спортсмена может сопровождать только спортивный врач.

27. Спортсмен должен использовать набор для сбора анализа, который он выбрал сам и не может попросить его замены, даже если кажется, что с ним были произведены какие-то манипуляции или что он грязный.

1) спортсмену должно быть предоставлено право выбора набора для сбора анализа, и его замены по требованию спортсмена; 2) верно; 3) неправильно.

28. Если врач сборной прописал спортсмену лекарство, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то

1) это вина врача, а не спортсмена; 2) это вина спортсмена; 3) ответственность несут оба: врач и спортсмен.

29. Конкретного спортсмена могут целенаправленно выбрать для прохождения допинг-контроля.

1) спортсмен для прохождения допинг-контроля избирается только методом случайного отбора; 2) спортсмен национального или международного уровня может быть выбран для прохождения допинг-контроля по имени; 3) такой отбор возможен только на соревнованиях высшего уровня.

30. Если у ответственного сотрудника допинг-контроля отсутствуют документы, удостоверяющие его личность, спортсмен может отказаться от прохождения теста.

1) спортсмен не имеет права отказываться от процедуры допинг-контроля; 2) верно; 3) спортсмен может отказаться от прохождения допинг-контроля, оформив отказ документально и оповестив федерацию по виду спорта.

Модуль 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей

ПК-10 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

Тестовые задания

1. У тренированных людей в условиях физиологического покоя имеет место...

1) тахикардия. 2) брадикардия. 3) гипертензия. 4) эритропения. 5) анемия.

2. Какая из перечисленных методик позволяет объективно оценить степень тренированности человека?

1) тест айзенка 2) динамометрия 3) стабилметрия. 4) динамокардиография. 5) тест PWC₁₇₀.

3. Всемирной организацией здравоохранения для оценки физической работоспособности рекомендована проба – ...

4. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием

1) пробы Генчи 2) индекса Кердо 3) пробы Мартине 4) теста PWC₁₇₀

5. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается

1) преобладание тонуса парасимпатической иннервации

2) преобладание тонуса симпатической иннервации

3) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

6. Укажите правильную формулу определения Жизненного индекса

- 1) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$
- 2) $ЖИ = PWC170 / \text{масса тела}$
- 3) $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

7. Проба Ромберга является показателем деятельности

- 1) сердечно-сосудистой системы
- 2) дыхательной системы
- 3) вестибулярного аппарата
- 4) нервно-мышечного аппарата

8. Точность мышечных усилий определяется с помощью

- 1) штангенциркуля
- 2) кистевого динамометра
- 3) спирометра

9. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам

- 1) теппинг-теста 2) пробы Генчи 3) пробы Штанге

10. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

- 1) тест Пироговой 2) проба Генчи 3) проба Мартине

11. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения

- 1) физической работоспособности
- 2) темпов биологического старения организма
- 3) психоэмоционального состояния

12. Пульсовое артериальное давление определяется

- 1) суммой систолического и диастолического артериального давления
- 2) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
- 3) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению

13. Для оценки психоэмоционального состояния используется тест

- 1) Пироговой 2) Ахмеджанова 3) Мартине

14. Нагрузочной пробой является тест

- 1) Пироговой 2) Ахмеджанова 3) Мартине 4) Генчи

15. Оценка физического состояния человека- это

- 1) оценка морфологических и физических показателей
- 2) оценка функций кровоснабжения
- 3) оценка физической подготовленности

16. К методам оценки физического развития человека относятся (выберите три правильных ответа)

- 1) антропометрические взаимосочетания
- 2) физические стандарты

- 3) индексы
- 4) взаимосовмещения
- 5) антропометрические стандарты
- 6) корреляция

17. Характеристика телосложения человека определяется (выберите четыре правильных ответа):

- 1) формой грудной клетки
- 2) формой спины
- 3) формой живота
- 4) формой рук
- 5) формой ног

18. Индекс Кетле определяется

- 1) отношением окружности грудной клетки к росту
- 2) отношением жел к массе тела
- 3) отношением массы тела к росту

19. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием

- 1) пробы Генчи
- 2) индекса Кердо

8.4 Вопросы для промежуточной аттестации Восьмой семестр (Зачет, ОПК-1, ПК-10)

Типовые вопросы к зачету

- 1. Понятие, цель и задачи комплексного контроля в подготовке спортсменов.
- 2. Основное содержание комплексного контроля и его разновидности.
- 3. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
- 4. Контроль за физическим состоянием спортсмена.
- 5. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых качеств.
- 6. Контроль – компонент управления. Основные положения контроля.
- 7. Направления и разновидности комплексного контроля.
- 8. Показатели функциональной подготовленности спортсменов.
- 9. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле.
- 10. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах.
- 11. Содержание и организация оперативного контроля тренировочной деятельности.
- 12. Содержание и организация текущего контроля тренировочной деятельности.
- 13. Содержание и организация этапного контроля тренировочной деятельности.

14. Инструментальные методы измерения и контроля спортивной подготовленности спортсменов.

15. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

16. Оценка параметров сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физической культурой.

17. Мониторинг показателей дыхательной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.

18. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.

19. Мониторинг показателей функционального состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта.

20. Кардиографическое исследование, биоимпедансное исследование сердечнососудистой системы, спирографическое исследование, пульсоксиметрическое исследование до и после нагрузки.

21. Принципы построения запрещенного списка, его структуру, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список.

22. Физиологическое действие допинговых препаратов на организм. Влияние допинговых средств на рост физических и психологических качеств в спорте.

23. Соревновательное тестирование. Регламент допингового контроля.

24. Внесоревновательное тестирование. Система АДАМС, структура и назначение.

25. Биологический паспорт спортсмена.

26. Допинговые лаборатории. Физико-химические методы анализа биологических проб.

27. Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб. Санкции.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.
- по вопросам, предусматривающим установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- по вопросам, предусматривающим установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Оценка за выполнение задания определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Список литературы

Основная литература

1. Игнатьева, Л. Е. Основы антидопинговых знаний в физкультурно-спортивном образовании : учеб. пособие / Л. Е. Игнатьева. – Саранск : РИЦ МГПИ, 2017. – 196 с. – URL: <http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/155008>

2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 325 с. – URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnaya-medicina-449010#page/1>

3. Белова, Л.В. Спортивная медицина [Электронный ресурс] / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 149 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

Игнатьева, Л. Е. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования / Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева // Проблемы современного педагогического образования : междунар. науч. журн. - Ялта, 2016. - Вып. 53, Ч. 1. – С. 162-170. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27161847>

Дополнительная литература

1. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е.В. Фомина ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>. – ISBN 978-5-4263-0412-3.

2. Корягина, Ю. В. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, Ю. И. Сиренко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики футбола и хоккея. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 136 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>

3. Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина ; Министерство спорта

Российской Федерации, Сибирский государственный университет физиче-ской культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 150 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>

4. Фомина, Е. В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет : учебное пособие / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 188 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472085>. – ISBN 978-5-4263-0480-2.

5. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. – М. : Человек, 2013. – 328 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.wada-ama.org> – (Сайт Всемирного Антидопингового агентства. Имеются все необходимые ресурсы для организации антидопингового образования и антидопингового обеспечения спорта).

2. <http://www.rusada.ru> – (Сайт Российского антидопингового агенства. Имеются все необходимые ресурсы для организации антидопингового образования и антидопингового обеспечения спорта).

3. <http://www.sportmedi.ru> – (Сайт «Спортивная медицина» содержит актуальную информацию в вопросах медико-биологического обеспечения спорта).

4. <http://www.sportpharma.ru> – (Сайт «Фармакология в спорте высших достижений» содержит актуальную информацию по вопросам фармакологического обеспечения в спорте высших достижений).

5. <http://www.lib.sportedu.ru> – (Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. Имеется обширный перечень учебной, учебно-методической, научной и научно-методической литературы).

6. <https://www.garant.ru> – (Сайт содержащий действующие и архивные версии нормативно-правовых ресурсов, законодательных актов, в том числе в сфере физической культуры и спорта).

7. <https://www.minsport.gov.ru> – (Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Содержит актуальную информацию в сфере физической культуры и спорта).

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение,

систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>)
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblioclub.ru/>)
3. Электронная библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/books/917?publisher=31762>)
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс.

№ 107

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Лаборатория анатомии, физиологии и гигиены человека.

№ 3

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, клавиатура, сетевой фильтр, проектор, крепление); интерактивная доска Elite.

Лабораторное оборудование: весы медицинские напольные РП-150МГ; прибор механический для измерения артериального давления МТ 10; прибор механический для измерения артериального давления МТ 20 3; спирометр.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.