

**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 (МОДУЛЯ)  
Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической  
культурой и спортом**

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Естественные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики: В. П. Власова, доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин; Л. Е. Игнатьева, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Четайкина О. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М. Ю.

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 изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать у студента теоретические и методические навыки, позволяющие студенту ориентироваться в функциональных и инструментальных методах исследования, в функциональных пробах измерения биомеханических параметров спортивной техники, а также самоконтроле в спорте; сформировать практические навыки оценки функционального состояния спортсменов и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

- дать представление о типах мониторинга, особенностях их проведения;
- познакомить с методами проведения исследований, навыками организации и их проведения в зависимости от вида спорта, возраста и типа контроля;
- изучить методики, позволяющие оценить влияние физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;
- изучить методы самоконтроля в спорте, методики оценки результата спортивной деятельности, технологии поддержания спортивной формы;
- деятельности, технологии поддержания спортивной формы;
- изучить технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.05 «Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 5 триместре.

Для изучения дисциплины требуются: знания, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин, изученных на уровне бакалавриата, таких как «Физиология спорта», «Спортивная медицина», «Биомеханика», «Биохимия», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Изучению дисциплины Б1.В.05 «Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.04 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности;

Б1.В.ДВ.04.01 Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

Б1.В.ДВ.04.02 Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой;

ФТД.В.03 Спортивная антропология.

Освоение дисциплины Б1.В.05 «Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

ФТД.В.02 Спортивная морфология;

Б1.В.ДВ.05.02 Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

Б1.В.06 Медико-биологические технологии повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом», включает: физкультурное образование, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового стиля жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-изыскательные 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 (педагогическая деятельность в сфере физкультурного образования, спорта, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового стиля жизни, сфера услуг, туризм, сфера управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство) (педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования)), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №603н от 08.09.2015).

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

#### **педагогическая деятельность**

<b>ПК-3. способностью применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.</b>	
ПК-3.	способностью <i>знать:</i>

применять образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.	в - технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания; <i>уметь:</i> - применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания; - интерпретировать результаты педагогического контроля результатов обучения и воспитания; - вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности; <i>владеть:</i> - навыками педагогического контроля результатов обучения и воспитания; - интерпретации результатов педагогического контроля результатов обучения и воспитания; - опытом внесения коррективов организации образовательной деятельности; опытом повышения результативности образовательной деятельности.
--	--

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый триместр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекции	2	2
Практические занятия	6	6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	4	4
Зачет	4	4
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	3	3

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### Модуль 1 Функциональные состояния в спорте:

Понятие «функциональные состояния» в спорте. Характеристика функциональных состояний. Теоретические аспекты исследования здоровья и функциональных состояний как научно-методическую проблему. Типы функционального состояния органов и систем, определяющих и лимитирующих общую и специальную работоспособность. Взаимосвязь физической работоспособности с показателями здоровья занимающихся физической культурой и спортом. Основные методы исследования и оценки физической работоспособности занимающихся физической культурой и

спортом. Возможности донозологической диагностики по степени напряжения адаптационных механизмов.

## **Модуль 2 Мониторинг функционального состояния различных систем организма:**

Виды функциональных состояний в спорте. Изучить инновационные технологии исследования психофункционального состояния человека. Методика определения функциональных резервов ЦНС по тесту зрительно-моторной реакции с использованием модуля АПК «Здоровье-экспресс». Возможности определения психоэмоционального статуса по тестам Люшера и Спилбергера с использованием модуля АПК «Здоровье-экспресс». Характеристика теста вариационной пульсометрии с использованием модуля АПК «Варикард-экспресс». Возможности исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы с использованием модуля АПК «Кардиовизор». Изучение функций дыхательной системы с использованием компьютеризированного спирометра.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (2 ч.)**

#### **Модуль 2. Мониторинг функционального состояния различных систем организма (2 ч.)**

Тема 1. Понятие «функциональные состояния» в спорте. Характеристика функц. состояний (2 ч.)

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования здоровья и функциональных состояний как научно-методическую проблему.

2. Обосновать типы функционального состояния органов и систем, определяющих и лимитирующих общую и специальную работоспособность.

3. Охарактеризовать взаимосвязь физической работоспособности с показателями здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

4. Изучить основные методы исследования и оценки физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом.

5. Рассмотреть возможности донозологической диагностики по степени напряжения адаптационных механизмов.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)**

#### **Модуль 1. Функциональные состояния в спорте (4 ч.)**

Тема 1. Понятие «функциональные состояния» в спорте. Характеристика функц. состояний (2 ч.)

1. Рассмотреть теоретические и практические аспекты функциональной подготовленности спортсменов

2. Дать характеристику структуре функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

3. Разобрать теоретический материал о физиологических закономерностях организма и воздействия на него физических упражнений.

4. Изучить причины и условия возникновения сложных функциональных состояний организма, характерных для мышечной деятельности.

5. Изучить особенности управления тренировочным процессом на основе данных мониторинга функционального состояния организма.

Тема 2. Цель и результат мониторинга функциональных состояний в спорте (2 ч.)

1. Обосновать роль мышечной деятельности в жизни человека.

2. Объяснить влияние основных видов двигательной деятельности на физиологические системы организма человека.

3. Охарактеризовать особенности деятельности различных органов и систем при выполнении стандартной работы.

4. Дать физиологическую характеристику функционального состояния организма при мышечной деятельности.

5. Изучить физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам различной интенсивности и длительности.

6. Обосновать необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Модуль 2. Мониторинг функционального состояния различных систем организма (2 ч.)**

Тема 3. Мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов (2 ч.)

1. Изучить методы физиологических исследований деятельности системы кровообращения в покое и при мышечной деятельности.

2. Изучить основные физиологические показатели работы сердца в покое и при мышечных нагрузках.

3. Обосновать механизмы увеличения систолического (СО) и минутного объема крови (МОК) при мышечной работе.

4. Рассмотреть особенности циркуляции крови при мышечной деятельности.

5. Перераспределение сердечного выброса, рабочая гиперемия. Объяснить механизмы этих явлений и их физиологическое значение.

6. Рассмотреть показатели артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе и объяснить механизмы изменений показателей АД при физической работе.

7. Дать характеристику изменениям на электрокардиограмме (ЭКГ), возникающим при физической нагрузке. Объяснить особенности ЭКГ тренированных лиц.

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

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

**Пятый триместр (96 ч.)**

**Модуль 1. Функциональные состояния в спорте (48 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Используя специальную литературу, рекомендованную преподавателем, предлагаемый для практических занятий набор диагностических методик, каждый студент самостоятельно выполняет творческое задание: оформляет научную публикацию на основании результатов полученных в ходе оценки показателей физического развития и функционального состояния своего организма, проводимой на практических занятиях.

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Ознакомиться с методическими материалами по вопросам организации мониторинга физического состояния учащихся образовательных учреждений, включающими:

- методические рекомендации по организации и проведению мониторинга;
- регламент и технологию представления данных от учреждений и ведомств, участников мониторинга физического состояния детей, подростков, молодежи;
- инструкции и методики оценки достоверности и верификации данных;
- методические рекомендации и указания по подготовке документации, содержащей информацию: а) общего назначения; б) специального назначения;
- библиотеку государственных и отраслевых стандартов, гигиенических нормативов, справочников и международных рекомендаций по системам нормирования и системам тестирования состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи.
- статистические методы анализа (описательную статистику, корреляционный, регрессионный, факторный, метод главных компонент, дисперсионный и др.);
- методы проведения экспертных оценок;
- графоаналитические модели (номограммы, сетевые графики и др.);
- математическое моделирование с использованием вероятностных подходов;
- оценку риска физическому здоровью населения.

## **Модуль 2. Мониторинг функционального состояния различных систем организма (48 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка студентами конспектов по темам:

1. Компьютерные тест-программы оценки физической подготовленности учащейся молодежи в массовых обследованиях.
2. Компьютерная обработка фактических измерений физического состояния школьников.
3. Компьютерные мониторинговые системы оценки физического состояния дошкольников.

## **7. Тематика курсовых работ**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, триместр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-3	2 курс, Пятый триместр	Зачет	Модуль 1: Функциональные состояния в спорте.
ПК-3	2 курс, Пятый триместр	Зачет	Модуль 2: Мониторинг функционального состояния различных систем организма.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности, Мониторинг учебных достижений детей, учащихся и студентов в области физической культуры и спорта, Физиологические и психофизические требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки.

### 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
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные методы мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом; демонстрирует систематические и глубокие знания материала, умение определять уровень физического развития и функционального состояния в процессе выполнения физических упражнений, предусмотренные программой, характеризует взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, его самостоятельного освоения.
Незачтено	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. Функциональные состояния в спорте

ПК-3 способность применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности

1. Рассмотреть теоретические аспекты исследования здоровья и функциональных состояний как научно-методическую проблему.

2. Обосновать типы функционального состояния органов и систем, определяющих и лимитирующих общую и специальную работоспособность.

3. Охарактеризовать взаимосвязь физической работоспособности с показателями здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

4. Изучить основные методы исследования и оценки физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом.

5. Рассмотреть возможности донозологической диагностики по степени напряжения адаптационных механизмов.

6. Постройте модель проведения первичного обследования группы занимающихся с учетом возраста, уровня физической подготовленности.

Модуль 2: Мониторинг функционального состояния различных систем организма

ПК-3 способность применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности

1. Определить вес жировой массы тела и абсолютное количество мышечной ткани (по Матейки). Определить активную массу тела.

2. Подготовить аналитический обзор по модельным характеристикам спортсменов.

3. Разработать рекомендации по организации спортивного травматизма в отдельных видах спорта.

4. Подготовить конспект на тему: «Клинические представления о конституции человека».

5. Изучить топографию наиболее частых повреждений мышц и сухожилий в зависимости от вида спорта.

6. Изучить методы исследования функционального состояния мышечной системы у спортсменов

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Пятый триместр (Зачет, ПК-3)**

##### **Типовые вопросы к зачету**

1. Дайте определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.

2. Опишите принципы мониторинга.

3. Опишите физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.

4. Раскройте сущность гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры

5. Охарактеризуйте показатели нормы здоровья (антропометрические, физиометрические, биохимические, психологические, социальные).

6. Обоснуйте значение индивидуального подхода к занятиям физической культурой

7. Дайте характеристику методов о допуске к занятиям физической культурой, регулировании уровня физических нагрузок

8. Дайте характеристику методам оценки состояния сердечно-сосудистой

системы

9. Дайте характеристику методам оценки возможностей дыхания при физической работе

10. Дайте характеристику показателям артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе

11. Охарактеризуйте комплексный контроль в спорте как одно из важнейших звеньев (подсистем) системы управления подготовкой спортсменов высокого класса.

12. Объясните значимость определения состояния и уровня физического здоровья человека по комплексу показателей.

13. Сформулируйте понятие «норма здоровья»

14. Перечислите методы диагностики состояния физического здоровья человека.

15. Обоснуйте место и роль комплексного контроля в системе физического воспитания детей

16. Объясните значимость медико-педагогических наблюдений во время занятий физкультурой

17. Обоснуйте методы контроля за учебной и тренировочными нагрузками

18. Охарактеризуйте контроль за динамикой развития физических качеств, формирования навыков и ростом спортивных результатов

19. Обоснуйте особенности комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой

20. Объясните особенности индивидуального подхода к занятиям физической культурой

21. Охарактеризуйте методы физиологического исследования деятельности системы дыхания в покое и при мышечной деятельности

22. Укажите комплекс технических средств измерения и регистрации показателей подготовленности спортсмена как в процессе тренировки, так и в условиях соревнований.

23. Перечислите методы диагностики состояния физического здоровья человека.

24. Объясните значимость определения состояния и уровня физического здоровья человека по комплексу показателей.

25. Сделайте общую характеристику дыхания при физической работе

26. Дайте характеристику показателей состояния психического здоровья человека.

27. Дайте характеристику основным физиологическим показателям работы сердца.

28. Дайте характеристику показателям артериального давления (АД) в покое и при мышечной работе.

29. Охарактеризуйте методы физиологического исследования деятельности системы дыхания в покое и при мышечной деятельности

30. Охарактеризуйте педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях

31. Объясните значение диспансеризации детей в подготовительных или специальных группах

32. Дайте характеристику санитарно-просветительской работе в образовательных учреждениях

33. Объясните значение биохимического контроля при занятиях физической культурой

34. Опишите физиологические методы тестирования, используемые для оценки параметров терморегуляции.

35. Перечислите известные Вам устройства для контроля в полевых и лабораторных условиях параметров работы сердечно-сосудистой системы.

36. Назовите максимальные показатели МПК, МАМ, концентрации лактата, легочной вентиляции, ЧСС, встречаемых в литературе и избранном виде спорта.

37. Перечислите прогностически неблагоприятные симптомы снижения функциональных резервов организма спортсменов.

#### **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 служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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 видеоизмененное 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.

*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.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **9.1 Список литературы**

#### **Основная литература**

1. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). –

Казань : Познание, 2014. - 66 с. - режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>

2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериги, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. - режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>

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>

4. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / Л. А. Акимова. – Оренбург : ОГПУ, 2017. – 247 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/102254>

#### **Дополнительная литература**

1. Корягина, Ю.В. Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена» / Ю.В. Корягина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 109 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197>

2. 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. <https://www.sportmedi.ru/> - Сайт «Спортивная медицина» содержит актуальную информацию в вопросах медико-биологического обеспечения спорта.

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

3. <https://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Содержит актуальную информацию в сфере физической культуры и спорта.

4. <http://activmed.ru/> - Сайт «Функциональная диагностика спортсменов», содержащий актуальную информацию в вопросах функциональной диагностики.

5. <http://www.fizkultura.ru/> - Сайт «Медицинский справочник тренера по физиологии спортивной тренировки».

## **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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

*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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

*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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
  - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
  - проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **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 информационных 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 семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

№ 204

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 кг (женские), ядра для толкания 5,5 кг (мужские).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипель-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

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

Научно-практический центр физической культуры и здорового образа жизни.

№ 103

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, включая системный блок, монитор, клавиатура, мышь, гарнитура, web-камера, акустическая система (колонки, микрофон); многофункциональное устройство.

Лабораторное оборудование: аппаратно-программный комплекс «Здоровье-экспресс»; программный модуль СКУС (система управления уровнем стресса); аппаратный комплекс «ПсихоТест»; аппарат для комплексной оценки функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный); приборы для антропометрических и физиометрических исследований (весы медицинские, тонометры, секундомеры, ростомер, спирометры, динамометры).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.