

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 03.06.2022 11:22:45  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.01	Диагностика функционального состояния спортсменов

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор медицинских наук, профессор		Камскова Юлиана Германовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
7. Перечень образовательных технологий .....	18
8. Описание материально-технической базы .....	19

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Диагностика функционального состояния спортсменов» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Диагностика функционального состояния спортсменов» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Возрастная физиология», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта».

1.4 Дисциплина «Диагностика функционального состояния спортсменов» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представлений о диагностике функционального состояния спортсменов.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Получить знания об основных методах оценки функционального состояния организма спортсменов
- 2) Изучить методы контроля и тестирования функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом
- 3) Научиться применять теоретические и практические положения диагностики функционального состояния спортсменов при занятиях избранными видами спорта

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения
	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знать методы диагностики функционального состояния спортсменов.

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Уметь применять методы объективной оценки результатов деятельности спортсменов для совершенствования тренировочного процесса.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеть навыками контроля функционального состояния спортсменов.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 Знать влияние занятий физической культурой на функциональное состояние спортсменов.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом результатов диагностики функционального состояния.

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Диагностика функционального состояния спортсменов</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>22</b></i>	<i><b>40</b></i>	<i><b>72</b></i>
Введение в теорию функциональных систем	2		4	6
Структура и закономерности функциональных систем	2		4	6
Классификация и виды функциональных состояний	2		4	6
Системный подход как метод познания сложных объектов	2		4	6
Факторы, влияющие на формирование эмоционального состояния	2		4	6
Физиологический уровень функциональных состояний		2	2	4
Оценка функционального состояния по критериям		2	2	4
Степени острого утомления		2	2	4
Формы оценки функционального состояния		2	2	4
Психический компонент функционального профиля		4	2	6
Нейродинамический компонент функционального профиля		4	2	6
Определение статокINETической устойчивости		2	2	4
Оценка энергетического компонента		2	2	4
Построение трехкомпонентного профиля функционального состояния		2	4	6
Итого по видам учебной работы	10	22	40	72
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
Курсовая работа				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Диагностика функционального состояния спортсменов</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Введение в теорию функциональных систем 1. Функциональные системы организма. 2. Функциональные системы организма при воздействии на них факторов внешней среды. 3. Теория функциональных систем. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Структура и закономерности функциональных систем 1. Процессы адаптации функциональных состояний. 2. Различные виды функциональных состояний. 3. Различные виды тестирования. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.3. Классификация и виды функциональных состояний 1. Классификация функциональных состояний. 2. Виды функциональных состояний. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.4. Системный подход как метод познания сложных объектов 1. Системный подход и его значение. 2. Основы системной физиологии. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.5. Факторы, влияющие на формирование эмоционального состояния 1. Несоответствие знаний, умений и навыков предъявляемым к спортсменам требованиям. 2. Неблагоприятные индивидуально-психологические качества спортсмена. 3. Дефекты обучения или чрезмерная мотивация. 4. Отклонения в состоянии здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

#### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Диагностика функционального состояния спортсменов</b>	<b>22</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Физиологический уровень функциональных состояний 1. Двигательный компонент. 2. Вегетативный компонент. Учебно-методическая литература: 5	2
1.2. Оценка функционального состояния по критериям 1. Допустимые функциональные состояния (разрешенные). 2. Недопустимые функциональные состояния (запрещенные). 3. Нормальные, пограничные, паталогические функциональные состояния. 4. Функциональные состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования. Учебно-методическая литература: 5	2
1.3. Степени острого утомления Изучение острого физического утомления с использованием опросника. Учебно-методическая литература: 5	2

1.4. Формы оценки функционального состояния 1. Предстартовое (фоновое обследование). 2. Оперативный контроль в процессе деятельности. 3. Динамический контроль. 4. Изучение восстановительного периода. Учебно-методическая литература: 5	2
1.5. Психический компонент функционального профиля 1. Оценка памяти. 2. Оценка внимания. 3. Оценка умственной работоспособности. Учебно-методическая литература: 5	4
1.6. Нейродинамический компонент функционального профиля 1. Определение лабильности нервных процессов (ПЗМР). 2. Определение устойчивости нервных процессов (СЗМР или реакции с выбором). Учебно-методическая литература: 5	4
1.7. Определение статокINETической устойчивости Изучение определения статокINETической устойчивости по: тестам позного равновесия и тестам Фукудо. Учебно-методическая литература: 5	2
1.8. Оценка энергетического компонента 1. Оценка энергетического компонента по показателю сердечной деятельности (ПСД). 2. Тест PWC170. Учебно-методическая литература: 5	2
1.9. Построение трехкомпонентного профиля функционального состояния 1. Тестирование функциональной подготовленности спортсмена. 2. Динамика функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов. 3. Физиологические основы планирования и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок. Учебно-методическая литература: 5	2

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Диагностика функционального состояния спортсменов</b>	<b>40</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Введение в теорию функциональных систем <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Подготовка и оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.2. Структура и закономерности функциональных систем <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Подготовка и оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.3. Классификация и виды функциональных состояний <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Подготовка и оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4

1.4. Системный подход как метод познания сложных объектов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Подготовка и оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.5. Факторы, влияющие на формирование эмоционального состояния <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Подготовка и оформление реферата. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.6. Физиологический уровень функциональных состояний <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.7. Оценка функционального состояния по критериям <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.8. Степени острого утомления <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.9. Формы оценки функционального состояния <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.10. Психический компонент функционального профиля <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.11. Нейродинамический компонент функционального профиля <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2



1.12. Определение статокINETической устойчивости <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.13. Оценка энергетического компонента <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.14. Построение трехкомпонентного профиля функционального состояния <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка к тестированию. Подготовка к контрольной работе. Оформление практической работы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Курсовая работа</b>	18 часов из
См. пункт 5.2.2	трудоемкости СРС

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74306.html">http://www.iprbookshop.ru/74306.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
2	Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/93804.html">http://www.iprbookshop.ru/93804.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
3	Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74298.html">http://www.iprbookshop.ru/74298.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
4	Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43922.html">http://www.iprbookshop.ru/43922.html</a> . – ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
5	Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера». – 2018. – 131с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897</a> . – ЭБС «ЮУрГГПУ»

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Отчет по лабораторной работе	Реферат	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2					
3.1 (ПК.2.1)	+			+	+
У.1 (ПК.2.2)			+		+
В.1 (ПК.2.3)		+			+
УК-7					
У.2 (УК.7.2)			+		+
В.2 (УК.7.3)		+			+
3.2 (УК.7.1)	+			+	+

**5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Диагностика функционального состояния спортсменов":

##### 1. Контрольная работа по разделу/теме

1. Изучить биологические принципы, характеризующие организм спортсмена.
2. Определить основные группы методик, применяемых в медико-биологическом контроле в спорте.
3. Охарактеризовать роль лабильности нервной системы в спортивной деятельности.
4. Составить схему типичных заболеваний, травм на тренировках.
5. Дать характеристику функционального состояния организма спортсменов.
6. Привести различные системы медицинского контроля за лицами разного возраста.
7. Изучить принципы функциональной базы или матрицы и её роль в медико-биологическом контроле.
8. Составить схему диагностики физической работоспособности.
9. Изучить медико-биологическую характеристику состояний организма, возникающих при мышечной деятельности.
10. Профилактика утомления при занятиях ФК и С.

Количество баллов: 20

## 2. Отчет по лабораторной работе

Практическое занятие 1. Физиологический уровень функциональных состояний

Практическая часть:

1. Распишите двигательный компонент.
2. Распишите вегетативный компонент.

Практическое занятие 2. Оценка функционального состояния по критериям

Практическая часть:

1. Распишите допустимые функциональные состояния (разрешенные).
2. Распишите недопустимые функциональные состояния (запрещенные).
3. Распишите нормальные, пограничные, паталогические функциональные состояния.
4. Распишите функциональные состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования.

Практическое занятие 3. Степени острого утомления

Практическая часть

Оцените острое физическое утомление с помощью опросника.

Практическое занятие 4. Формы оценки функционального состояния

Практическая часть:

1. Распишите предстартовое (фоновое обследование).
2. Распишите оперативный контроль в процессе деятельности.
3. Распишите динамический контроль.
4. Распишите восстановительный период.

Практическое занятие 5. Психический компонент функционального профиля

Практическая часть:

1. Проведите исследование на оценку памяти.
2. Проведите исследование на оценку внимания.
3. Проведите исследование на оценку умственной работоспособности.

Практическое занятие 6. Нейродинамический компонент функционального профиля

Практическая часть:

1. Определите лабильность нервных процессов (ПЗМР).
2. Определите устойчивость нервных процессов (СЗМР или реакции с выбором)

Практическое занятие 7. Определение статокINETической устойчивости

Задачи занятия: 1. Изучите тесты позного равновесия. 2. Изучите тесты Фукудо.

Практическая часть:

1. Проведите исследование с помощью тестов позного равновесия.
2. Проведите исследование с помощью теста Фукудо.

Практическое занятие 8. Оценка энергетического компонента

Практическая часть:

1. Оцените энергетический компонент по показателю сердечной деятельности (ПСД).
2. Проведите исследование с помощью теста PWC170.

Практическое занятие 9. Построение трехкомпонентного профиля функционального состояния

Практическая часть:

1. Проведите тестирование функциональной подготовленности спортсмена.
2. Изучите динамику функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов.
3. На основе физиологических данных разработайте план коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Количество баллов: 45

### 3. Реферат

1. Биологические принципы, характеризующие организм спортсмена.
2. Основные группы методик, применяемых в медико-биологическом контроле в спорте.
3. Гипоксия и механизмы при занятиях спортом.
4. Роль лабильности в спортивной деятельности.
5. Понятие нервных центров и их роль при занятиях спортом.
6. Подкорковые центры и их значение в двигательной деятельности.
7. Роль вестибулярной системы в спортивной деятельности.
8. Функциональная система и ее роль в спортивной деятельности.
9. Методики тестирования психического компонента.
10. Методики тестирования нейродинамического компонента.
11. Методы тестирования энергетического компонента.
12. Функциональная база или матрица и её роль в медико-биологическом контроле.
13. Отличие функционального профиля от функциональной матрицы с позиции медико-биологического контроля.
14. Медико-биологические сдвиги при динамической работе максимальной интенсивности.
15. Медико-биологические сдвиги при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
16. Медико-биологические сдвиги при динамической работе большой интенсивности.
17. Медико-биологические сдвиги при динамической работе умеренной интенсивности.
18. Медико-биологические сдвиги при динамической работе переменной интенсивности.
19. Медико-биологические сдвиги в связи с выполнением статического усилия.
20. Медико-биологическая характеристика состояний организма, возникающих при мышечной деятельности.
21. Медико-биологический анализ разминки.
22. Медико-биологический анализ процесса утомления при динамической работе.
23. Медико-биологическая характеристика работоспособности организма при повторных нагрузках, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха.
24. Медико-биологические показатели тренированности.
25. Особенности медико-биологических сдвигов при различных физических упражнениях.
26. Медико-биологические сдвиги, возникающие в связи с легко атлетическим бегом на различные дистанции.
27. Медико-биологические сдвиги, возникающие в связи с участием в спортивной игре.
28. Медико-биологические сдвиги, возникающие в связи с выполнением гимнастических упражнений.
29. Медико-биологические сдвиги, возникающие в связи с подъемом штанги.

Количество баллов: 10

#### 4. Тест

1. К внешним причинам спортивных травм относятся
  - а) неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
  - б) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
  - в) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
  - г) нарушение правил врачебного контроля
  - д) все правильно
2. К "внутренним" причинам спортивных травм не относятся
  - а) состояние утомления
  - б) изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью
  - в) нарушение спортсменом биомеханической структуры движения
  - г) выступления в жаркую и морозную погоду
  - д) недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений
3. Для профилактики спортивного травматизма не следует
  - а) своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
  - б) проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами
  - в) совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов
  - г) соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий
  - д) применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы
4. Симптомами перелома костей носа являются
  - а) деформации и боли в области носа
  - б) затрудненное носовое дыхание
  - в) подвижность и крепитация костных отломков
  - г) гематомы в области века, носа, кровоизлияние в конъюнктиву глаза
  - д) все перечисленное
5. Для травматического гемартроза коленного сустава характерно все перечисленное, кроме
  - а) острой боли в суставе
  - б) изменения контуров сустава с увеличением его окружности
  - в) полной подвижности коленного сустава
  - г) вынужденного полусогнутого положения конечности
6. При реабилитации спортсменов с травмой используются
  - а) электрофорез с лидазой
  - б) электрофорез с химотрипсином
  - в) фонофорез с гидрокортизоном
  - г) лечебная гимнастика и дозированные спортивные упражнения
  - д) все перечисленное
7. Наиболее характерными симптомами неполного разрыва мышц задней поверхности бедра является все перечисленное, кроме
  - а) острой боли по задней поверхности бедра
  - б) появления участка западения в поврежденной области
  - в) гематомы подколенной впадины и задней поверхности бедра
  - г) острой боли при попытке напряжения мышц ноги
8. Повреждение в области приводящих мышц бедра является наиболее частой травмой при игре
  - а) в футбол и хоккей
  - б) в настольный теннис
  - в) в теннис
  - г) в ручной мяч
  - д) в бадминтон
9. Характерными симптомами разрыва сухожилия двуглавой мышцы плеча являются все перечисленные признаки, кроме
  - а) резкой боли или треска в момент разрыва сухожилия
  - б) появления припухлости в месте повреждения
  - в) появления гематомы через несколько дней после травмы
  - г) наличия западения в месте обрыва сухожилия
  - д) резкого ослабления силы мышц кисти
10. К симптомам разрыва ахиллова сухожилия относится
  - а) боли в месте повреждения
  - б) слабость икроножной мышцы
  - в) хромота при ходьбе
  - г) невозможность подняться на пальцы стопы
  - д) все перечисленное
11. После операции по поводу разрыва ахиллового сухожилия тренировочные нагрузки разрешаются не ранее,

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятие функции и гомеостаза в современном представлении при занятиях спортом.
2. Методы функциональных исследований и их медико-биологическое значение.
3. Философские аспекты теории функциональных систем.
4. Дать объяснение общей архитектоники функциональной системы.
5. Стадия афферентного синтеза в физиологических процессах.
6. Значение принятия решения в функциональных системах.
7. Акцептор результата действия в построении будущего результата.
8. Порядок достижения цели и его структура и механизмы.
9. Сравнительная оценка рефлекторных и функциональных процессов.
10. Определение функционального состояния и его элементы.
11. Пути формирования функционального состояния.
12. Классификация функциональных состояний.
13. Что такое надежность и цена деятельности?
14. Перечислите основные виды функциональных состояний.
15. Определение показателей здоровья в физиологии.
16. Пограничные функциональные состояния.
17. Состояние адекватной мобилизации и динамического рассогласования.
18. Дать определение состояния оперативного покоя.
19. Дать определение функционального комфорта.
20. Общая характеристика процессов утомления.

##### 22. Курсовая работа

Примерные темы курсовых работ:

1. Хроническое утомление при спортивной деятельности и переутомление.
2. Факторы, способствующие формированию эмоциональной напряженности.
3. Функциональное состояние – монотония.
4. Степени утомления.
5. Перечислите стадии динамики работоспособности.
6. Хроническое утомление.
7. Переутомление как функциональное состояние. Его характеристики и признаки.
8. Общие принципы и методологический подход в оценке функциональных состояний.
9. Медико-биологические исследования и функциональные матрицы.
10. В чем заключается методология системного подхода в процессах познания сложных объектов?
11. Дать определение анализа и синтеза в методологии познания.
12. Системный подход и его значение, методология в оценке различных систем, включая теорию эволюции.
13. Тестирование функциональных состояний на основе концепции П.К.Анохина.
14. Бланковые и аппаратурные методики, применяемые при тестировании.
15. Методы тестирования психического компонента.
16. Методы тестирования энергетического компонента.
17. Методы тестирования нейродинамического компонента.
18. Общая схема профиля функциональной подготовленности и его характеристики.
19. В чем заключается отличие в методах оценки статокINETической и динамической работоспособности?
20. СтатокINETическая функциональная система и ее значение в спортивной деятельности.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
---------	---------------------



"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Курсовая работа**

Курсовая работа — студенческое научное исследование по одной из базовых дисциплин учебного плана либо специальности, важный этап в подготовке к написанию выпускной квалификационной работы. Темы работ предлагаются и утверждаются кафедрой. Студент может предложить тему самостоятельно, однако она не должна выходить за рамки учебного плана. На 1-2 курсах данная работа носит скорее реферативный характер, на старших – исследовательский. Работа обычно состоит из теоретической части (последовательное изложение подходов, мнений, сложившихся в науке по избранному вопросу) и аналитической (анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере группы людей, организации). Объем курсовой работы составляет 20-60 страниц. По завершению работы над курсовой, студенты защищают ее публично перед своими однокурсниками и преподавателями.

Этапы выполнения курсовой работы:

1. выбор темы и ее согласование с научным руководителем;
2. сбор материалов, необходимых для выполнения курсовой работы;
3. разработка плана курсовой работы и его утверждение научным руководителем;
4. систематизация и обработка отобранного материала по каждому из разделов работы или проблеме с применением современных методов;
5. формулирование выводов и обсуждение их с научным руководителем;
6. написание работы согласно требованиям стандарта и методическим указаниям к ее выполнению (введение, главы основной части, заключение, приложения, список литературы).

При оформлении курсовой работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### **5. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### **6. Тест**

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. Реферат**

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **8. Отчет по лабораторной работе**

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение
3. Проектные технологии
4. Цифровые технологии обучения

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC