

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Рабочая программа дисциплины  
УПРАВЛЕНИЕ ПАРАМЕТРАМИ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения  
*Очная*

Красноярск-2019

Рабочая программа дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» составлена к.б.н., доцентом кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности Кужугетом А.А.

РПД актуализирована на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
«30» апреля\_\_2019 г., протокол № 8

И. о. заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина  
« 23» \_мая \_\_ 2019 г. протокол № \_\_\_ 8 \_\_\_

Председатель НМСС (Н)



М.И. Бордуков

## Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	5
Целью освоения дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» является формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивных тренировок.....	5
1.1 Цель освоения дисциплины.....	5
1.2 Задачи дисциплины.....	5
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	8
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.3.2 Занятия практического типа.....	10
2.3.3 Лабораторные занятия.....	14
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	17
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	18
3. Образовательные технологии.....	18
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	18
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	18
3.3. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий.....	19
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации...	20
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	20
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса.....	20
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации.....	19
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов.....	19
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	20
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	22
Основная литература.....	22
5.2 Дополнительная литература.....	22
5.3. Периодические издания:.....	24
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	26

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	28
8.1 Перечень информационных технологий.....	29
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	29
8.3 Перечень информационных справочных систем .....	30
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	30

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» является формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивной медицины, физиологии спорта и т.д. Для специалиста в области физической культуры важно понимать, что целью спортивной медицины является всемерное содействие развитию физической культуры и спорта как средств, способствующих укреплению и сохранению здоровья, гармоничному развитию человека, продлению жизни, предупреждению и лечению болезней.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» направлена на формирование у студентов следующей компетенции:

- ОПК-1 – Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Организация и осуществление регулярного врачебного наблюдения за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Обоснование средств и методов физического воспитания, разработка новых, наиболее совершенных методов врачебных наблюдений за спортсменами, диагностики, лечения, предупреждения заболеваний и повреждений у спортсменов.

3. Обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья. Содействие спортивному совершенствованию.

4. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физиология» на предыдущем уровне образования.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: медико-биологические дисциплины вариативной части профессионального цикла.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Лечебная физическая культура и массаж».

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК):

ОПК-1 – Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть

1.	ОПК-1	Готовностью использовать систематизированные теоретические	- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции со-	-создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать	- методами и средствами спортивного массажа; - организовывать восстановительные
№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
		и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования.	стояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся;	культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях;	мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр (часы)
		7
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	50	50
Занятия лекционного типа	24	24
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	18	18
Лабораторные занятия	8	8
<b>Иная контактная работа:</b>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		
Курсовая работа	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	8	8
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к практическим занятиям, подготовка к лабораторным занятиям)	6	6
Подготовка к текущему контролю	4	4
<b>Контроль:</b>		
Подготовка к экзамену	35,7	35,7
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>Всего часов</b>	<b>108</b>
		<b>108</b>

	<b>В том числе контактная работа</b>	54,3	54,3
	Зач. ед.	3	3

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1	Физиология деятельности мышц.	8	4	2		2
2	Структурная адаптация к физическим нагрузкам.	8	4	2		2
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.	12	2	2	6	2
4	Врачебный контроль.	6	2	2		2
5	Основные состояния организма и некоторые риски при занятиях физкультурой и спортом.	6	2	2		2
6	Спортивный травматизм.	8	4	2		2
7	Заболевания спортсменов.	6	2	2		2
8	Допинг и спорт.	4	2			2
9	Оздоровительная физическая культура.	10	2	4	2	2
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>24</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>18</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

## 2.3 Содержание разделов дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
1	Физиология деятельности мышц.	Структура и свойства скелетных мышц. Механизм мышечного сокращения. Энергетика мышечной работы. Статистическая и динамическая работа мышц. Сила и выносливость мышц. Физиологические механизмы работоспособности.	У, Т

2	Структурная адаптация к физическим нагрузкам.	Адаптация к физическим нагрузкам как фактор повышения резистентности. Цена адаптации. Адаптация к факторам, вызывающим интенсивную мышечную работу, представляет реакцию целого организма, направленную на обеспечение мышечной деятельности и поддержание постоянства внутренней среды организма, его гомеостаза.	У, ПР
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.	Визуальный контроль переносимости нагрузок. Физиологическая кривая тренировки и определение моторной плотности занятия. Испытания с дополнительной стандартной нагрузкой. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.	У, Т
4	Врачебный контроль.	Основы современного врачебного контроля над юными спортсменами. Врачебный контроль над женщинами, занимающимися физической культурой и спортом. Врачебный контроль над лицами среднего и пожилого возраста.	У, Т
5	Основные состояния организма и некоторые риски при занятиях физкультурой и спортом.	Тренированность и предстартовые состояния. Утомление, переутомление и перетренированность. Обморочные состояния. Гипогликемические состояния.	У, ПР
6	Спортивный травматизм.	Основные причины спортивного травматизма и механизмы возникновения спортивных травм. Наиболее часто встречающиеся виды травм в спорте.	У, Т
7	Заболевания спортсменов.	Воспалительные заболевания кожи и подкожной клетчатки. Острые инфекционные заболевания. Патология опорно-двигательного аппарата.	У, ПР
8	Допинг и спорт.	Общие сведения о допинге. Процедура допингового контроля. Острые отравления допингами.	У, Т
9	Оздоровительная физическая культура.	ОФК в реабилитации и лечении. Средства физической культуры как основа здоровьесберегающих технологий, а также первичной и вторичной профилактики. ОФК студентов с отклонениями в состоянии здоровья. ОФК в группах лечебной физической культуры.	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4



7 семестр			
1	Физиология деятельности мышц.	<p>Практическое занятие № 1 (2 часа) Тема: Методы исследования нервно-мышечного аппарата у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части): осуществлять исследовательские задачи в сфере лечебной гимнастики и массажа. В результате выполнения практического</p>	У, Т
		<p>задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об основных методах исследования нервно-мышечного аппарата .</li> <li>- уметь применять методы в практике.</li> <li>- владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в спортивной медицине.</li> </ul> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение и исследование информационных моделей исследований в спортивной медицине.</li> <li>2. Разработка и исследование оздоровительных технологий в области спортивной медицины.</li> <li>3. Современные методы исследования нервно-мышечного аппарата у занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ol>	

2	Структурная адаптация к физическим нагрузкам.	<p>Практическое занятие № 2 (2 часа)  Тема: Методы исследования сердечно-сосудистой системы у занимающихся физической культурой и спортом.  В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):  Готовность к реализации методик, технологий с использованием средств физической культуры и анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих соответствующую деятельность в области спортивной медицины.  В результате выполнения практического задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать принципы системного подхода к использованию физических упражнений в спортивной медицине;</li> <li>- уметь разрабатывать и реализовывать методики, технологии в спортивной медицине;</li> <li>- владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами спортивной медицины.</li> </ul> <p>План практического занятия:  1. Проведен анализ средств и методов исследования в спортивной медицине.  2. В процессе опроса проанализированы</p>	У, Т
		<p>современные технологии исследования в спортивной медицине.  3. Освоен анализ методов исследования в спортивной медицине.</p>	

3	<p>Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.</p>	<p>Практическое занятие № 3 (2 часа)          Тема: Роль методологии в исследовании проблем спортивной медицины.          В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):          Способность анализировать результаты научных исследований в области спортивной медицины.          В результате выполнения практического задания студент должен:          - знать об основных методах обработки информации в спортивной медицине.          - уметь пользоваться научными знаниями для понимания теоретических положений в спортивной медицине.          - владеть теоретическими сведениями и практическими алгоритмами для решения оздоровительных, лечебных и профилактических задач в спортивной медицине.          План практического занятия:          1. Связь спортивной медицины с другими отраслями знаний об оздоровительных технологиях.          2. Теория и практика становления и реализации дидактической системы в спортивной медицине.          3. Двигательная деятельность как элемент дидактической системы в спортивной медицине.</p>	<p>ПР, У</p>
4	<p>Врачебный контроль.</p>	<p>Практическое занятие № 4 (2 час)          Тема: Методы исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом.          В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):          Готовность к разработке и реализации методик, технологий исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом.          В результате выполнения практического задания студент должен:          - знать об основных методах</p>	<p>У, Т</p>

		<p>исследования в спортивной медицине.</p> <p>-уметь применять методы исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом.</p> <p>-владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по спортивной медицине.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение пробы с натуживанием по Флаку и оценка ее результатов.</li> <li>2. Проведение холодной пробы и оценка ее результатов.</li> <li>3. Проведение проб с задержкой дыхания и оценка их результатов.</li> </ol>	
5	<p>Основные состояния организма и некоторые риски при занятиях физкультурой и спортом.</p>	<p>Практическое занятие № 5 (2 часа)</p> <p>Тема: Прямое определение и принципы оценки общей физической работоспособности у спортсменов.</p> <p>В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):</p> <p>Готовность к анализу основных тенденциях в технологиях оценки общей физической работоспособности у спортсменов.</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об основных методах оценки общей физической работоспособности у спортсменов.</li> </ul> <p>-уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области спортивной медицины.</p> <p>-владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в спортивной медицине.</p> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение теста Новакки и дифференцированная оценка его.</li> <li>2. Изучение оздоровительных технологий в области спортивной медицины.</li> <li>3. Практика реализации</li> </ol>	Т, У

		дидактической системы в спортивной медицине.	
6	Спортивный травматизм.	<p>Практическое занятие № 6 (2 часа)  Тема: Срочный медицинский контроль за занимающимися спортом.</p> <p>В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):  Готовность к срочному медицинскому контролю за занимающимися спортом.</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об основных методах срочного медицинского контроля за занимающимися спортом.</li> <li>- уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области спортивно медицины.</li> <li>- владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях по изучению современных тенденций в спортивной медицине.</li> </ul> <p>План практического занятия:  Определение после избранного тренировочного занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. внешних признаков утомления (окраска кожных покровов, характер потоотделения, координация движений, внимание, общее самочувствие, готовность продолжать тренировку, настроение, вегетативные реакции), динамики</li> <li>2. массы тела,</li> <li>3. ЖЕЛ.</li> </ol>	ПР, Т
7	Заболевания спортсменов.	<p>Практическое занятие № 7 (2 часа)  Тема: Методы исследования системы внешнего дыхания у занимающихся спортом.</p> <p>В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):  Готовность к анализу основных тенденциях в методах исследования системы внешнего дыхания у занимающихся спортом.</p>	У, ПР

		<p>В результате выполнения практического задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об основных методах исследования системы внешнего дыхания у занимающихся спортом.</li> <li>- уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в спортивной медицине.</li> <li>- владеть практическими алгоритмами для решения задач, наиболее часто встречающихся в экспериментальных педагогических исследованиях в спортивной медицине.</li> </ul> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Измерение ЖЕЛ и оценка полученных результатов.</li> <li>2. Измерение мощности вдоха и выдоха и оценка полученных результатов</li> <li>3. Проведение пробы Розенталя и оценка ее результатов.</li> </ol>	
8	Оздоровительная физическая культура.	<p>Практическое занятие № 8, 9 (4 часа)  Тема: Методы измерения показателей физической работоспособности у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>В результате освоения данного материала у студента будут сформированы следующие компетенции (или части):  Готовность к анализу основных методов измерения показателей физической работоспособности.</p> <p>В результате выполнения практического задания студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об основных методах измерения показателей физической работоспособности у занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>- знать об основных методах оценки показателей физической работоспособности у занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>- уметь применять математический аппарат для обработки данных, полученных в результате исследований в области спортивной медицины.</li> </ul> <p>План практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение пробы PWC<sub>170</sub> и оценка ее</li> </ol>	У,Т

	результатов. 2. Проведение Гарвардского степ-теста и оценка его результатов. 3. Проведение динамической спирометрии и оценка ее результатов.	
--	--	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3.3 Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
7 семестр			
1	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.	<p>Лабораторная работа №1, 2 (4 часа) Тема: Визуальные наблюдения за влиянием занятий на занимающихся, хронометрирование урока. Цель работы: пользуясь визуальными наблюдениями, оценить физическую подготовленность, влияние занятий на группу, а также построение и организацию занятия. Для работы необходимы: секундомер, протокол исследования. Ход работы. Приготовить карту наблюдения, в которую нужно внести следующие данные.</p> <p>I. Общие данные о группе: а) характеристика группы (спортивная специализация, квалификация, спортивный стаж, период тренировки); б) количество занимающихся (из них мужчины и женщины); в) число освобожденных от занятий в группе (с указанием причин).</p> <p>II. Характеристика занятия (тренировки): а) наименование занятия; б) основные задачи, цель; в) время начала занятий, окончания, длительность; г) моторная плотность занятия в процентах; д) относительная интенсивность нагрузки в процентах; е) гигиенические и материально-технические условия занятия.</p> <p>Примечание. Моторная плотность занятия оценивается в процентах. Плотность 80...90 % следует считать очень высокой, 60...70 % - хорошей, 40...50 % - низкой.</p>	У, ПР, Т

		<p>Относительная интенсивность J вычисляется по формуле:  <math display="block">J = \frac{(\text{ЧСС нагрузки} - \text{ЧСС покоя})}{(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС покоя})} \cdot 100 \%</math> где ЧСС покоя - до начала занятий.  ЧСС макс - определяется в ступенчато возрастающем велоэргометрическом тесте или на тредбане или на ступеньке с работой до отказа (можно со слов спортсмена).  III. Визуальные наблюдения за влиянием занятий на занимающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние в начале урока (бодрое, вялое, работоспособное и т. д.).</li> <li>2. В процессе занятия (поведение, настроение, отношение к работе, координация движений, дыхание, одышка, окраска кожных покровов, походка, выражение лица).</li> <li>3. Технические показатели, организация и методика проведения занятия (техника выполнения упражнений - хорошая, удовлетворительная, плохая; технические показатели - высокие, средние, низкие; недостатки в построении и организации занятия).</li> <li>4. Степень утомления к концу урока (по внешним признакам).</li> <li>5. Оценка выполнения поставленных задач.</li> </ol> <p>На основании визуальных наблюдений по плотности занятия и интенсивности нагрузки дать общее заключение, практические предложения и рекомендации по методике и организации занятия.</p>	
2	Оздоровительная физическая культура.	<p>Лабораторная работа №3,4 (4 часа)  Тема: Влияние занятий ФК на организм занимающегося по изменениям частоты пульса.  Цель работы: определить по реакции пульса интенсивность применяемых нагрузок и их соответствие функциональным возможностям занимающегося.  Для работы необходимы: секундомер, протокол исследования.  Ход работы. Перед тренировкой из группы выбирается один испытуемый</p>	У, ПР, Т



		<p>для проведения исследования, у которого собирается анамнез и регистрируется частота пульса пальпаторным методом на лучевой или сонной артерии. Далее частота пульса определяется непрерывно в течение всего занятия, после отдельных его частей, непосредственно после отдельных упражнений и в период отдыха между ними, а также в течение 5 минут после окончания занятия. Всего нужно сделать не менее 10-12 измерений. Результат каждого исследования пульса сразу же обозначается точкой на графике. Кроме того следует отметить, на какой минуте, после какого упражнения и в какой части занятия сделано измерение.</p> <p>Оформление работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вычертить физиологическую кривую занятия.</li> <li>2. Определить по данным пульсометрии интенсивность применяемых нагрузок, правильность их распределения во времени и достаточность отдыха.</li> <li>3. Дать краткие рекомендации.</li> </ol>	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа.

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
7 семестр		
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>
2	Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к практическим занятиям, подготовка к лабораторным занятиям)	Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс].

		- URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>
3	Подготовка к текущему контролю	Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 семестр			
1	Лекция 1 Физиология деятельности мышц.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	4
2	Лекция 2 Структурная адаптация к физическим нагрузкам.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
3	Лекция 3 Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.	Интерактивная лекция*	2*

4	Лекция 4 Врачебный контроль.	Аудиовизуальная технология, проблемное обучение	2
5	Лекция 5 Основные состояния организма и некоторые риски занятий физкультурой и спортом.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
6	Лекция 6 Спортивный травматизм.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	4
7	Лекция 7 Заболевание спортсменов.	Аудиовизуальная технология, устный обзор проблематики	2
8	Лекция 8 Допинг и спорт.	Круглый стол*	2*
9	Оздоровительная физическая культура.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
<b>Итого по курсу</b>			24
<b>в том числе интерактивное обучение*</b>			4

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	2
7 семестр			
1	Практическое занятие № 1 (2 часа) Тема: Методы исследования нервно- мышечного аппарата у занимающихся	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
2	Практическое занятие № 2 (2 часа) Тема: Методы исследования сердечно- сосудистой системы у занимающихся	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
3	Практическое занятие № 3 (2 часа) Тема: Роль методологии в исследовании проблем спортивной медицины.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
4	Практическое занятие № 4 (2 часа) Тема: Методы исследования функциональных возможностей у занимающихся спортом.	Работа в малых группах, проблемное обучение	2
5	Практическое занятие № 5 (2 часа) Тема: Прямое определение и принципы оценки общей физической работоспособности у	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
6	Практическое занятие № 6 (2 часа) Тема: Срочный медицинский контроль за занимающимися спортом.	Просмотр и обсуждение видеофильмов*	2*
7	Практическое занятие № 7 (2 часа) Тема: Методы исследования системы внешнего дыхания у занимающихся спортом.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	2
8	Практическое занятие № 8, 9 (4 часа) Тема: Методы измерения показателей физической работоспособности у	Дискуссия*	4*
<b>Итого по курсу</b>			18

	<b>в том числе интерактивное обучение*</b>		6
<b>3.3. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий</b>			
№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
7 сентября			
1	Лабораторная работа №1, 2 (4 часа) Тема: Визуальные наблюдения за влиянием занятий на занимающихся, хронометрирование урока.	Опрос по теоретическим вопросам, самопроверка	6
2	Лабораторная работа №3,4 (4 часа) Тема: Влияние занятий ФК на организм занимающегося по изменениям частоты пульса.	Коллоквиум*	2*
<b>Итого по курсу</b>			<b>8</b>
		<b>в том числе интерактивное обучение*</b>	<b>2</b>

**Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)**  
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**

Кафедра-разработчик  
**Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 8  
от «30» апреля 2019 г.  
И. о. зав. кафедрой Н.Н. Казакевич



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направление подготовки) института  
физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.  
Ярыгина  
Протокол №8 от «23» мая 2019г.  
Председатель:



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### **УПРАВЛЕНИЕ ПАРАМЕТРАМИ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень) выпускника:  
БАКАЛАВР

Составитель \_\_\_\_\_ доц. каф. МБОФК и БЖ А.А. Кужугет

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА**  
**Фонд оценочных средств дисциплины**  
(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)  
**УПРАВЛЕНИЕ ПАРАМЕТРАМИ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018 и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения, обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» с определением положительных результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение заданий практической работы, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативные и правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по курсу «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным  
изучением отдельных предметов имени  
академика Ю. А. Овчинникова»  
Васильева Т.И.



## 1. Назначение фонда оценочных средств

**1.1. Целью создания фонда оценочных средств** по дисциплине «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатом обучения и требования основной профессиональной программы дисциплины.

### 1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции, определённых в ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. Фонд оценочных средств разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование по профилю Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), уровень бакалавриата.

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
7 семестр			
1	Основные состояния организма и некоторые риски занятий физкультурой и спортом.	Практическая работа	15
		Устный (письменный) опрос	15
2	Оздоровительная физическая культура.	Практическая работа	15
		Устный (письменный) опрос	15
			15
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100



#### **4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса**

1. Адаптивные процессы при тренировке.
2. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
3. Акклиматизация при занятиях спортом.
4. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
5. Переутомление и перетренированность спортсменов.
6. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.
7. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
8. Физиологические основы спортивной специализации в школьном возрасте.
9. Питание как фактор восстановления работоспособности спортсменов. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках различной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).

#### **4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации**

1. Исследование физического развития позволяет определять
  - 1) формы тела
  - 2) размеры и пропорцию частей тела.
  - 3) формы, размеры и пропорцию частей тела, а также некоторые функциональные возможности организма.
  - 4) функциональные возможности организма.
2. Дефекты осанки это
  - 1) сутуловатость.
  - 2) асимметрия пояса верхних конечностей.
  - 3) асимметрия грудной клетки.
  - 4) сутуловатость, асимметрия грудной клетки, пояса верхних конечностей и др.
3. Соматоскопия позволяет получить представление
  - 1) об осанке.
  - 2) о состоянии опорно-двигательного аппарата.
  - 3) о морфологических особенностях организма (пропорции тела и типы сложения, осанка, состояние опорно-двигательного аппарата).
  - 4) пропорции тела.
4. В сложно-координационных видах требуется особенно тщательное исследование -
  - 1) центральной нервной системы и анализаторов.
  - 2) центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
  - 3) состояние сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, внутренней среды организма.
  - 4) нервно-мышечной системы.
5. У спортсменов дыхательный объем
  - 1) колеблется в пределах 550-750 мл.
  - 2) колеблется в пределах 350-750 мл.
  - 3) колеблется в пределах 750-950 мл.
  - 4) колеблется в пределах 950-1050 мл.
6. Гребцы и каноисты отличаются от игровиков и велосипедистов более мощным развитием мышц
  - 1) туловища и нижних конечностей.
  - 2) мышц шеи.
  - 3) пояса верхних конечностей, атлетическим сложением и большей мышечной силой.
  - 4) нижних конечностей.
7. Очевидно, что между морфологическими и функциональными показателями организма спортсменов и характером физических нагрузок в различных видах спорта

1) не существует определенная связь.

2) наблюдаются различия.

3) существует определенная связь.

4) наблюдаются сходства.

8. У начинающих, недостаточно тренированных спортсменов или при наличии функциональных отклонений в нервной регуляции изменения пульса

1) под влиянием ортостатической пробы более значительны.

2) под влиянием ортостатической пробы не выявляются.

3) под влиянием ортостатической пробы имеют опасные для здоровья значения.

4) под влиянием ортостатической пробы не значительны.

9. Сниженная активность рефлекторной сферы указывает на нарушение проводимости по периферической дуге рефлекса,

1) что указывает на нарушение спортивного режима.

2) что указывает на плохое питание.

3) что указывает на плохую тренированность спортсмена.

4) что может отмечаться, в частности, при значительном утомлении нервно-мышечного аппарата.

10. Упражнения на выносливость

1) вызывают положительный эффект

2) тренируют выносливость

3) не оказывают специфическое, тренирующее воздействие на функцию аппарата внешнего дыхания спортсменов.

4) оказывают специфическое, тренирующее воздействие на функцию аппарата внешнего дыхания спортсменов.

#### **4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов**

1. Сенситивные периоды развития ребенка.

2. Составьте опорную таблицу по действию основных гормонов на развитие ребенка.

3. Охарактеризуйте строение и топографию надпочечников, тимуса, половых желез.

4. Охарактеризуйте возрастные особенности хим. состава костей.

5. Назовите и охарактеризуйте основные отделы скелета человека.

6. Зарисуйте строение скелетных мышц.

7. Раскройте понятие о мышечном тоне и его регуляции.

8. Составить рекомендации по профилактике функциональных нарушений осанки.

9. Опишите механизмы терморегуляции на разных возрастных этапах.

10. Критерии готовности ребенка к систематическому обучению.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения экзамена устанавливается нормами времени. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности,

точно использовал терминологию;

- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

ответа;

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического содержания
  - допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
    - допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:
- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
  - имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, чертежах, выкладках, рассуждениях, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:
- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
  - обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
  - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
  - допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

### **Вопросы на экзамену**

Теоретические вопросы

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
2. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
3. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
4. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
5. Методика комплексного врачебного обследования. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.
6. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика основных методов.
7. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.
8. Определение физической работоспособности по данным пробы РWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования.
9. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение.

10. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена.
11. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
12. Гарвардский степ-тест. Методика проведения.
13. Общий и спортивный анамнез.
14. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем.
15. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат спортсмена.
16. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.
17. Оценка физического развития методом стандартов.
18. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
19. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
20. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
21. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
22. Адаптивные процессы при тренировке.
23. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
24. Акклиматизация при занятиях спортом.
25. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
26. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.
27. Переутомление и перетренированность спортсменов.
28. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.
29. Физиологическая классификация физических упражнений.
30. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
31. Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC<sub>170</sub>, Гарвардский степ-тест).
32. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов.
33. Общая характеристика функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.
34. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
35. Дать характеристику нагрузкам (при тестировании) применяемым в функциональной диагностике спортсмена.
36. Основные показатели центральной гемодинамики.
37. Электрокардиографическое исследование спортсмена в покое.
38. Этиология, определение понятия. Внешние и внутренние причины болезней. Патогенез. Патогенные факторы.
39. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека.
40. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности.
41. Влияние тренировки на эндокринную систему.
42. Болезнь как общая реакция организма. Стадии и формы течения болезней. Исходы.
43. Организация тестирования с максимальными нагрузками и меры предосторожности.
44. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
45. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожи-

- лого возраста, занимающимися физической культурой.
46. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов.
  47. Восстановление организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований.
  48. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
  49. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.
  50. Нокаут и нокдаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.
  51. Предпатологические состояния и патологические изменения, развивающиеся вследствие хронического физического перенапряжения.
  52. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.
  53. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов.
  54. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
  55. Заболевания периферической нервной системы у спортсменов.
  56. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
  57. Повреждения и перенапряжения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
  58. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования. Анамнез, его виды и значение.
  59. Медицинское обеспечение массовой физкультурной работы.
  60. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

Практико-ориентированные (ситуативные) задачи

Задача 1. Больной О., 45 лет. Диагноз: острый трансмуральный инфаркт миокарда задней стенки левого желудочка. 2-й день болезни, жалоб нет. ЧСС 94 удара в минуту, АД 105/ 70 мм. рт.ст., лейкоцитоз 24000, t 37,7 С 1. Назовите функциональный класс тяжести состояния больного и степень активности 2. Можно ли начинать занятия ЛФК? Если "да", то составьте комплекс.

Задача 2. Больная К, 42 года. Диагноз: гипертоническая болезнь II стадии. АД170/100 мм. рт. ст. 1. Укажите задачи ЛФК 2. Составьте комплекс упражнений.

Задача 3. Ребенок 11 лет. Диагноз: левосторонняя плевропневмония. Поступила в стационар 3 дня назад с жалобами на боли в грудной клетке, усиливающиеся при дыхании, кашель с небольшим количеством мокроты слизисто-гнойного характера, температура 36,7. 1. Укажите задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс упражнений.

Задача 4. Ребенок, 7 лет. Диагноз: нижнедолевая левосторонняя пневмония. Поступил в отделение 7 дней назад. Состояние удовлетворительное, t 37,2, кашель с небольшим отхождением мокроты, слабость, потливость. 1. Каковы задачи ЛФК? 2. Составить комплекс упражнений.

Задача 5. Больной И, 37 лет. Диагноз: Туберкулез легких. В стационаре находится второй месяц. Состояние удовлетворительное, температура тела субфебрильная, кашель с отхождением "ржавой мокроты". 1. Каковы задачи ЛФК? 2. Назначить комплекс упражнений?

Задача 6. Ребенок, 14 лет Д: бронхиальная астма. Страдает заболеванием в течение 5 лет. Поступил в отделение реанимации в астматическом статусе, на 20-й день переведен в соматическое отделение в удовлетворительном состоянии.

Задача 7. Больная Б, 65 лет. Диагноз: хроническое неспецифическое заболевание легких, эмфизема легких, пневмосклероз. Жалобы на кашель с трудноотделяемой мокротой, температура - 37,2. 1. Имеются ли противопоказания для ЛФК? 2. Составить курс ЛФК.

Задача 8. Ребенок, 12 лет. Диагноз: Язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастральной области, слабостью, тошнотой, рвотой. В настоящее время ребенок жалоб не предъявляет. Состояние удовлетворительное. В стационаре 5 дней.

Задача 9. Больная К., 32 года. Диагноз: гастроптоз. Жалобы на тянущие боли в животе, усиливающиеся после приема пищи, тошноту. 1. Определить задачи ЛФК. 2. Назначить комплекс ЛГ.

Задача 10. Ребенок, 8 лет. Диагноз: Дискинезия желчевыводящих путей. Гипотонический тип. Стадия ремиссии.

Задача 11. Больной М, 18 лет. Диагноз: медиальный перелом шейки правого бедра; 4 дня назад произведен металлоостеосинтез трехлопостным гвоздем. 1. Сформулируйте задачи

ЛФК 2. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности.

Задача 12. Больной Г, 23 года. Диагноз: перелом седалищной и лонной костей таза справа. В стационаре находится 3 недели. Состояние удовлетворительное. 1. Сформулируйте основные задачи ЛФК. 2. Перечислите специальные физические упражнения.

Задача 13. Больной, 14 лет. Диагноз: перелом диафиза правого бедра в средней трети; проведено скелетное вытяжение. Травму получил 12 дней назад. 1. Сформулируйте общие задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 14. Больной В, 12 лет. Диагноз: сколитическая болезнь II степени. Предъявляет жалобы на быструю утомляемость, боли в спине, усиливающиеся при ходьбе и длительном сидении.

Задача 15. Больной Н., 15 лет. Диагноз: Юношеский кифоз. Прошел курс амбулаторного лечения. 1. На основании каких изменений можно провести учет эффективности проведенного лечения? 2. Какие рекомендации можно дать больному для занятий ЛФК в домашних условиях?

Задача 16. Ребенок, 6 лет. Диагноз: Плоскостопие продольное. 1. Какие средства профилактики плоскостопия Вы знаете? 2. Составьте комплекс лечебной гимнастики.

Задача 17. Больная З., 36 лет. Диагноз: Остеохондроз поясничнокрестцового отдела. Предъявляет жалобы на боли в позвоночнике (поясничная область), усиливающиеся при физической нагрузке. 1. Перечислите основные задачи ЛГ. 2. Определите специальные физические упражнения и исходные положения при занятиях ЛГ.

Задача 18. Первобеременная А., 22 года. Срок беременности - 32 недели. До беременности занималась физической культурой в группе здоровья. Беременность протекает нормально. Со стороны внутренних органов - без патологии. Мускулатура среднеразвита.

Задача 19. Больной Е., 11 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции. 1. Перечислите задачи ЛГ. 2. Укажите специальные упражнения.

Задача 20. Больной У, 61 год. Диагноз: Хронический анацидный гастрит, колоноптоз, хронический холецистит. Находится в стационаре. 1. Какие из средств ЛФК показаны больному. 2. Какие из средств противопоказаны. 3. Какие исходные положения следует использовать в процедуре лечебной гимнастики?

Задача 21. Ребенок, 12 лет. Диагноз: Язвенная болезнь желудка в стадии обострения. Поступил с болями в эпигастральной области, слабостью, тошнотой, рвотой. В настоящее время ребенок жалоб не предъявляет. Состояние удовлетворительное. В стационаре 5 дней. 1. Назовите противопоказания для назначения ЛФК. 2. Составить комплекс упражнений.

Задача 22. Ребенок, 8 лет. Диагноз: Дискинезия желчевыводящих путей. Гипотонический тип. Стадия ремиссии. 1. Укажите противопоказания ЛГ 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 23. Больной М, 18 лет. Диагноз: медиальный перелом шейки правого бедра; 4 дня назад произведен металлоостеосинтез трехлопостным гвоздем. 1. Сформулируйте задачи ЛФК 2. Перечислите специальные упражнения, направленные на восстановление функции конечности.

Задача 24. Больной, 14 лет. Диагноз: перелом диафиза правого бедра в средней трети; проведено скелетное вытяжение. Травму получил 12 дней назад. 1. Сформулируйте общие задачи ЛФК. 2. Составьте комплекс ЛГ.

Задача 25. Больной В, 12 лет. Диагноз: сколитическая болезнь II степени. Предъявляет жалобы на быструю утомляемость, боли в спине, усиливающиеся при ходьбе и длительном сидении. 1. Перечислите основные задачи ЛГ при консервативном лечении.

Задача 26. Больной Н., 15 лет. Диагноз: Юношеский кифоз. Прошел курс амбулаторного лечения. 1. На основании каких изменений можно провести учет

эффективности проведенного лечения? 2. Какие рекомендации можно дать больному для занятий ЛФК в домашних условиях?

Задача 27. Ребенок, 6 лет. Диагноз: Плоскостопие продольное. 1. Какие средства профилактики плоскостопия Вы знаете? 2. Составьте комплекс лечебной гимнастики.

Задание 28. Больная З., 36 лет. Диагноз: Остеохондроз поясничнокрестцового отдела. Предъявляет жалобы на боли в позвоночнике (поясничная область), усиливающиеся при физической нагрузке. 1. Перечислите основные задачи ЛГ. 2. Определите специальные физические упражнения и исходные положения при занятиях ЛГ.

Задание 29. Больной Е., 11 лет. Поражение лицевого нерва справа после перенесенной вирусной инфекции. 1. Перечислите задачи ЛГ. 2. Укажите специальные упражнения.

Задание 30. Больной У, 61 год. Диагноз: Хронический анацидный гастрит, колоноптоз, хронический холецистит. Находится в стационаре. 1. Какие из средств ЛФК показаны больному. 2. Какие из средств противопоказаны. 3. Какие исходные положения следует использовать в процедуре лечебной гимнастики?

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

2. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / 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. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> .

2. Профилактика спортивного травматизма : учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; авт.-сост. С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 86 с. : ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459426>



### 5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
5. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
6. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ □ URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
7. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
8. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
9. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>; [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).
10. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

### 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
8. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система

правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

9. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

### **7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

При изучении дисциплины «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивная медицина» необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Управление параметрами нагрузок при занятиях физической культурой и спортом», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к контрольным работам и тестированию необходимо повторить материал, рассмотренный на практических занятиях.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание

материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

Для получения практического опыта решения задач по дисциплине «Спортивная медицина» на практических занятиях и для работы во внеаудиторное время предлагается самостоятельная работа в форме практических работ. Контроль над выполнением и оценка практических работ осуществляется в форме собеседования.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «GoogleChrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «MozillaFirefox»

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

2. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

3. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

5. WebofSciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный,

публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.

б. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Лабораторные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
6	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.