

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивное здоровье

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

---

Направленность образовательной программы  
Физическая реабилитация

---

Форма обучения  
очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.12 Спортивное здоровье относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-10: Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.1: Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК-10.2: Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с	ОПК-10.1: Умеет определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)  ОПК-10.2: Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	Собеседование Тест Разноуровневые задачи	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p> <p>ОПК-10.3: Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p>	<p>ОПК-10.3:</p> <p>Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p>		
<p>ОПК-11: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте</p>	<p>ОПК-11.1: Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p> <p>ОПК-11.2: Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать</p>	<p>ОПК-11.1:</p> <p>Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>ОПК-11.3: Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового</p>	<p>материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>Собеседование</p> <p>ОПК-11.2: Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех</p>		
--	--	--	--	--

	<p>мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	<p>категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>ОПК-11.3: Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов,</p>		
--	---	--	--	--

		<p>направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>		
<p>ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1: Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; -</p>	<p>ОПК-6.1: Умеет использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности</p>	<p>Собеседование Реферат Тест</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>гигиенические принципы закаливания; -методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; -понятие &lt;пищевой статус&gt;.</p> <p>ОПК-6.2: Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные</p>	<p>различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.2: Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в</p>		
--	--	--	--	--

	<p>методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и</p>	<p>сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию</p>		
--	---	--	--	--

	<p>подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными</p>		
--	--	--	--	--

		спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.		
ОПК ОС-17: Способен к ведению инновационно-предпринимательской деятельности.	ОПК ОС-17.1: Знает: - методологию оценки предпринимательской бизнес-идеи и организации собственного дела; - технологию организации деятельности малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта; - особенности ведения инновационной деятельности и спортивного бизнеса в России и за рубежом; - особенности управления инновационными стратегиями развития предприятия; - основные нормативные документы, связанные с регулированием инновационной и предпринимательской деятельности в России; - систему критериев, используемых инвестором при принятии решения об инвестировании инноваций и предпринимательской деятельности. ОПК ОС-17.2: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации, необходимой для ведения инновационной и предпринимательской деятельности; - определять организационно-правовую форму предпринимательской деятельности для создания нового предприятия; - разрабатывать алгоритм предпринимательских решений с учётом современных тенденций	ОПК ОС-17.1: Способен применять основные подходы к проектированию и типологию традиционных и современных организационных структур управления, принципы распределения полномочий и ответственности, в т.ч. на основе их делегирования; теории мотивации, лидерства и власти в управленческой деятельности; принципы организации внедрения технологических и продуктовых инноваций, теоретические основы нахождения и оценки новых рыночных возможностей, принципы формирования и описание бизнес-идеи.  ОПК ОС-17.2: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации, необходимой для ведения инновационной и предпринимательской деятельности; - определять организационно-правовую форму предпринимательской деятельности для создания нового предприятия; - разрабатывать алгоритм предпринимательских решений с учётом современных тенденций развития физической культуры, массового и профессионального спорта; - определять перспективные инновационные направления предпринимательской деятельности.	Собеседование	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>развития физической культуры, массового и профессионального спорта; - определять перспективные инновационные направления предпринимательской деятельности. ОПК ОС-17.3: Имеет опыт: - создания бизнес-идеи в области физической культуры и спорта; - определения видов и источников финансирования, в наибольшей степени отвечающие интересам и потребностям физкультурно-спортивной организации, предприятия спортивной индустрии; - разработки управленческих решений по привлечению финансовых ресурсов в инновационные и предпринимательские проекты; - обоснования решений по управлению рисками в инновационной и предпринимательской деятельности.</p>	<p>ОПК ОС-17.3: Умеет: - организовывать поиск, отбор, анализ и систематизацию информации, необходимой для ведения инновационной и предпринимательской деятельности; - определять организационно-правовую форму предпринимательской деятельности для создания нового предприятия; - разрабатывать алгоритм предпринимательских решений с учётом современных тенденций развития физической культуры, массового и профессионального спорта; - определять перспективные инновационные направления предпринимательской деятельности.</p>		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>16</b>	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>	<b>4</b>
- КСР	<b>2</b>	<b>2</b>
самостоятельная работа	<b>58</b>	<b>125</b>
Промежуточная аттестация	<b>36</b> Экзамен	<b>9</b> Экзамен

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего					
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0
Тема 1. Общая характеристика спортивного здоровья. Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов. Критерии уровня здоровья спортсменов	24	22	4	1	8		12	1	12	21
Тема 2. Способы определения уровня здоровья спортсменов. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.	24	34	4	1	8		12	1	12	33
Тема 3. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности. Методы экспресс-диагностики физического здоровья.	24	36	4	1	8	2	12	3	12	33
Тема 4. Способы самооценки здоровья спортсменов. Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.	34	41	4	1	8	2	12	3	22	38
Аттестация	36	9								
КСР	2	2					2	2		
Итого	144	144	16	4	32	4	50	10	58	125

### Содержание разделов и тем дисциплины

1. Общая характеристика спортивного здоровья. Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов. Критерии уровня здоровья спортсменов.
2. Способы определения уровня здоровья спортсменов. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.
3. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности. Методы экспресс-диагностики физического здоровья.
4. Способы самооценки здоровья спортсменов. Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/66109.html>

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77241.html>

3. Иорданская, Ф. А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 69 с. — ISBN 978-5-9500184-4-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88476.html>

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:**

1. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом.
1. Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла.
1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
1. Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов
1. Оценка гормонального статуса у спортсменов.
1. Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
1. Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья.
1. Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.
1. Роль психоэмоционального стресса в развитии перенапряжения
1. Основные методы неинвазивной диагностики состояния висцеральных систем организма.
1. Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.
1. Современные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата.

1. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов
1. Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.
1. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.
1. Критерии дозирования физических нагрузок.
1. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
1. Субъективные показатели самоконтроля.
1. Объективные показатели самоконтроля.
1. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
1. Методы стандартов, корреляции, индексов..
1. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
1. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
1. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.

**5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:**

1. Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла.
2. Критерии уровня здоровья спортсменов
3. Исследование и оценка физического развития.

Способы определения уровня здоровья спортсменов

**5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:**

Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом.	
Особенности физического развития, препятствующие допуску к занятиям спортом.	
Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.	
Адаптация спортсменов к изменению часовых и климатических поясов.	

Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла	
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов	
Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов	
Оценка гормонального статуса у спортсменов	
Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.	
Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья.	
Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.	
Роль психоэмоционального стресса в развитии перенапряжения	
Основные методы неинвазивной диагностики состояния висцеральных систем организма.	
Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.	
Современные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата.	
Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов	
Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.	
Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов.	
Критерии уровня здоровья спортсменов.	
Исследование и оценка физического развития.	
Способы определения уровня здоровья спортсменов.	
Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.	
Методы стандартов, корреляции, индексов..	
Методы самоконтроля за физической подготовленностью.	

Методы самоконтроля за уровнем здоровья.	
Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.	
Методы экспресс-диагностики физического здоровья.	
Способы самооценки здоровья спортсменов.	
Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.	

#### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-17:

1. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.
1. Критерии дозирования физических нагрузок.
1. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
1. Субъективные показатели самоконтроля.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. Продемонстрированы все основные умения, Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все

Оценка	Критерии оценивания
	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

#### Тема «ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ»

1) Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием:

- а) пробы Генчи; б) индекса Кердо;
- в) пробы Мартине; г) теста PWC170.

2) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

3) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации; б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.

4) Укажите правильную формулу определения жизненного индекса (ЖИ):

а)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$ ;

б)  $ЖИ = PWC_{170} / \text{масса тела}$ ; в)  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$ .

5) Проба Ромберга является показателем деятельности: а) сердечно-сосудистой системы; б) дыхательной системы; в) вестибулярного аппарата;

г) нервно-мышечного аппарата.

6) Точность мышечных усилий определяется с помощью: а) штангенциркуля; б) кистевого динамометра; в) спирометра.

7) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам: а) теппинг-теста; б) пробы Ромберга; в) пробы Генчи; г) пробы Штанге.

8) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:

а) тест Пироговой; б) проба Генчи; в) проба Мартине.

9) Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения:

а) физической работоспособности; б) темпов биологического старения организма; в) психоэмоционального состояния.

10) Пульсовое артериальное давление определяется:

а) суммой систолического и диастолического артериального давления;

б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;

в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.

11) Для оценки психоэмоционального состояния используется тест:

а) Пироговой;

б) Ахмеджанова;

в) Мартине.

## **Тема «КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ»**

1) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа): а) самочувствие; б) сила мышц; в) сон; г) масса тела

д) жизненная ёмкость лёгких; е) аппетит;

ж) положительные и отрицательные эмоции; з) частота сердечных сокращений.

2) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 5 правильных ответов): а) самочувствие; б) сила мышц; в) сон; г) масса тела;

д) жизненная ёмкость лёгких; е) аппетит; ж) спортивные результаты;

з) положительные и отрицательные эмоции; и) частота сердечных сокращений.

3) Наиболее удобной формой самоконтроля является:

а) медицинская карта; б) дневник самоконтроля.

в) индивидуальная карта.

4) Массу тела следует измерять: а) утром натощак; б) перед тренировкой; в) после тренировки;

г) в зависимости от цели измерения; д) вечером перед сном; е) не имеет значения.

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:**

*Тестовые задания для контроля знаний по дисциплине «Спортивное здоровье.»*

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю

Представлены четыре варианта ответа: 1 – А, 2 – Б, 3 – В, 4 - Г, надо выбрать только один на Ваш взгляд правильный ответ.

1. Гомеостаз – это... а) постоянство внутренней среды б) непостоянство внутренней среды в) пониженная деятельность какого-либо органа г) повышенная деятельность какого-либо органа

2. Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий а) у представителей специальной медицинской группы б) регулярно занимающихся физической культурой в) студентов основной медицинской группы г) все ответы неверны

3. Какого вида утомления не бывает? а) сенсорного б) эмоционального в) органического г) умственного

4. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности а) решительность б) утомляемость в) работоспособность г) точность
5. Период отдыха, необходимый для восстановления сил после физической деятельности а) гиперкинезия б) гипокинезия в) релаксация г) рекреация
6. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния а) активность б) дисгармония в) самочувствие г) реактивность
7. Устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды а) рефлекс б) адаптация в) резистентность г) иммунитет
8. Функциональная система организма включает а) костную систему б) психическую деятельность в) физические возможности организма г) функциональную пробу
9. Физиологическая система организма – это... а) нервная система б) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей, которые функционируют в организме изолированно в) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей, которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом г) сердечно-сосудистая и дыхательная системы
10. Характер механизма дыхания а) рефлекторный б) нерелефлекторный в) самопроизвольный г) энергетический
11. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности а) возбуждение б) апатия в) утомление г) переутомление
12. Работоспособность не может быть а) максимальной б) оптимальной в) сниженной г) функциональной
13. Восстановление организма – это... а) переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию б) преобладание процессов диссимиляции над ассимиляцией в) адаптация г) аккомодация
14. Ограничение двигательной активности – это... а) гиподинамия б) гиперкинезия в) адинамия г) атония
15. К биологическим ритмам не относятся а) эндогенные ритмы б) экзогенные ритмы в) циркадианные ритмы г) сердечные ритмы
16. Адаптация – это... а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям б) устойчивость организма к повреждающим факторам в) процесс саморегуляции г) ответная реакция организма на раздражение
17. Метаболизм – это... а) совокупность процессов анаболизма и катаболизма б) совокупность процессов ассимиляции и анаболизма в) совокупность процессов диссимиляции и катаболизма г) процесс распада клеточных структур

18. Соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей, и величиной энергетических затрат а) обмен энергии б) обмен веществ в) энергетический баланс г) основной обмен

19. Отдел ЦНС, имеющий особое значение в регуляции обмена веществ а) гипофиз б) гипоталамус в) таламус г) гиппокамп

20. Потребность организма в воде: а) 1–2 л 98 б) 2–3 л в) 2,5–3 л г) 2–5 л

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Свыше 70% правильных ответов
не зачтено	менее 70% правильных ответов

### 5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задачи) для оценки сформированности компетенции ОПК-10:

1. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования пробы Руффье.

1. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). История возникновения тестирования. Методика тестирования ИГСТ. Оценка результатов тестирования ИГСТ.

1. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у детей.

1. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у подростков.

1. Определение физической работоспособности по тесту PWC 170 Показания и противопоказания к тесту PWC 170

1. Возможные осложнения при тестировании тестирования PWC 170
2. Тесты Новакки и Купера.
3. М-тест в модификации В.И. Жолдака.
4. Пробы Генче и Штанге

### Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задачи)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент самостоятельно выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой

Оценка	Критерии оценивания
	последовательности действий
не зачтено	Студент оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

### 5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:

1. Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
2. Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья.
3. Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.
4. Основные методы неинвазивной диагностики состояния висцеральных систем организма.
5. Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.
6. Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов
7. Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.
8. Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов.
9. Критерии уровня здоровья спортсменов.
10. Исследование и оценка физического развития.
11. Способы определения уровня здоровья спортсменов.
12. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.
13. Критерии дозирования физических нагрузок.
14. Субъективные показатели самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
17. Методы стандартов, корреляции, индексов..
18. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
19. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
  1. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.
  2. Методы экспресс-диагностики физического здоровья.

3. Способы самооценки здоровья спортсменов.
4. Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом могут быть допущены недочёты. В частности, неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
не зачтено	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

			объеме	некоторые с недочетами	недочетами	и, выполнены все задания в полном объеме	
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-10**

Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом.

Особенности физического развития, препятствующие допуску к занятиям спортом.

Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
Адаптация спортсменов к изменению часовых и климатических поясов.
Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов
Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов
Оценка гормонального статуса у спортсменов
Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья.
Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.
Роль психоэмоционального стресса в развитии перенапряжения
Основные методы неинвазивной диагностики состояния висцеральных систем организма.
Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.
Современные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата.
Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов
Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов.
Критерии уровня здоровья спортсменов.
Исследование и оценка физического развития.
Способы определения уровня здоровья спортсменов.
Критерии дозирования физических нагрузок.
Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
Субъективные показатели самоконтроля.

Объективные показатели самоконтроля.
Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
Методы стандартов, корреляции, индексов..
Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.
Методы экспресс-диагностики физического здоровья.
Способы самооценки здоровья спортсменов.
Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.

### **5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-6**

1. Определения здоровья. Основные понятия о здоровье. Эволюция учения о здоровье. Физическое здоровье и критерии его оценки. Современные воззрения на методы оценки психического здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Факторы, определяющие здоровье.
2. Основы общей патологии. Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях физкультурой и спортом.
3. Физическое развитие. Понятие. Определения.
4. Соматоскопия и антропометрия. Антропометрический профиль.
5. Метод индексов в оценке физического развития.
6. Классификация функциональных проб. Показания и противопоказания к проведению проб. Техника проведения функциональных проб.
7. Функциональные пробы сердечнососудистой системы. Показания и противопоказания для проведения проб.
8. Функциональные пробы дыхательной системы. противопоказания для проведения проб.

9. Функциональные пробы нервной и вегетативной нервной системы.

Показания и противопоказания для проведения проб.

10. Функциональные пробы. Утомление и переутомление.

11. Понятие о физической работоспособности. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.

#### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС-17**

1. Прогнозирование спортивного результата на основе мониторинга функционального состояния организма спортсмена.
2. Современные методы и методики для оценки функционального состояния

организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.

1. Комплексное обследование функционального состояния организма спортсменов в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.
2. Современные представления об адаптации организма спортсмена. Фазы и стадии адаптации. Факторы, влияющие на процесс адаптации.
3. Взаимосвязь адаптационных процессов в организме человека и его состояния

здоровья.

1. Понятие «здоровье», его критерии и методы оценки. Самооценка здоровья

спортсмена.

1. Влияние различных видов спорта на здоровье.
2. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов.
3. Спорт и здоровье женщины.
4. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
5. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и

классификация. Адаптационные возможности организма и их пределы.

1. Аэробные и анаэробные возможности организма и их значение в формировании работоспособности организма. Факторы, определяющие индивидуальный уровень аэробных возможностей организма.
2. Временная организация функций организма. Роль фактора времени в спортивной деятельности. Оптимальные часы работоспособности спортсмена.
3. Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного

процесса. Адаптация организма спортсмена к изменению ритмов внешней среды.

1. Индивидуально-типологические особенности спортсменов и их учет в

тренировочном процессе.

1. Функциональные асимметрии спортсмена. Индивидуальный профиль асимметрии спортсмена в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности.
2. Планирование и организация медико-биологических исследований в спортивной деятельности.
3. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе тренировочных занятий.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Векилян К. М. Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / Векилян К. М., Дьяков В. Г., Власова Т. Н. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. - 72 с. - Книга из коллекции Волгоградский ГАУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-4479-0325-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=866579&idb=0>.
2. Мокрушина И. А. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 2 : практикум по дисциплине для обучающихся направления подготовки 49.03.01 физическая культура профиль «физкультурно-оздоровительная деятельность» / Мокрушина И. А., Петрова А. В. - Чайковский : ЧГИФК, 2020. - 90 с. - Книга из коллекции ЧГИФК - Физкультура и Спорт.,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803354&idb=0>.

3. Петрова А. В. Повышение профессионального мастерства : практикум по дисциплине для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура профиль «физкультурно-оздоровительная деятельность» / Петрова А. В. - Чайковский : ЧГИФК, 2020. - 20 с. - Книга из коллекции ЧГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803355&idb=0>.
4. Петрова А. В. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности. В 2 частях. Ч. 1 : практикум по дисциплине для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура профиль «физкультурно-оздоровительная деятельность» / Петрова А. В., Мокрушина И. А. - Чайковский : ЧГИФК, 2020. - 90 с. - Книга из коллекции ЧГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=803356&idb=0>.
5. Власова И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И. А. - Челябинск : ЧГИК, 2017. - 157 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЧГИК - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-94839-628-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=758123&idb=0>.
6. Давыдова С. С. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры / Давыдова С. С. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. - 434 с. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-907655-69-0., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=884346&idb=0>.
7. Королева С. А. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. Методика составления фитнес-плана для самостоятельных занятий / Королева С. А. - Москва : МТУСИ, 2021. - 19 с. - Книга из коллекции МТУСИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=800725&idb=0>.
8. Криживецкая О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки / Криживецкая О. В. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=745905&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Артамонова Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / общ. ред. О. П. Панфилова. - М. : Владос-Пресс, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-305-00242-3 : 273.00., 40 экз.
2. Григоренко А. П. Программа управления оздоровлением человека : учебное пособие по профилактике хронических неинфекционных болезней / Григоренко А. П., Чефранова Ж. Ю. - Белгород : НИУ БелГУ, 2019. - 292 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НИУ БелГУ - Медицина. - ISBN 978-5-6042971-2-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784151&idb=0>.
3. Чаплыгина Е. В. Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия) : учебно-методическое пособие / Чаплыгина Е. В. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2017. - 61 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-88526-883-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=719683&idb=0>.
4. Бартенева Наталья Евгеньевна. Поведение потребителей на российском рынке фитнес-услуг :

автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.03 / Иван. гос. энергет. ун-т им. В. И. Ленина. - Н. Новгород, 2017. - 18 с., 1 экз.

5. Хохлов А. А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры : учебное пособие / Хохлов А. А., Воронин А. В., Разумова О. И. - Ульяновск : УлГАУ имени П. А. Столыпина, 2020. - 84 с. - Книга из коллекции УлГАУ имени П. А. Столыпина - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=799032&idb=0>.

6. Ревенко Е. М. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания / Ревенко Е. М. - 2-е изд., деривативное. - Омск : СибАДИ, 2020. - 46 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибАДИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=749956&idb=0>.

7. Дудченко З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие : учебное пособие / Дудченко З. Ф. - Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. - 150 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ИЭО СПбУТУиЭ - Медицина. - ISBN 978-5-94048-000-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=714396&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
2. Наукоёмкие базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
3. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
4. Ресурсы открытого доступа
5. Локальные базы
6. Электронные каталоги периодики
7. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
8. HighWirePress
9. PLOS-Publik Library of Science

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Балчугов Владимир Аркадьевич, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.