

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета/директор института

_____ Буйлова Т.В.

«____» _____ 2022

Рабочая программа дисциплины

Спортивное здоровье

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02

Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__ -20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__ -20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__ -20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Спортивное здоровье» относится к дисциплинам обязательной части «Дисциплины, модули» (Б1.О.12). Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

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**	
<i>ОПК-6</i> 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	<i>ОПК-6.1</i>	<i>Знает:</i> - 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; - гигиенические принципы закаливания; -	Собеседование, тест

		<p>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 «пищевой статус».</p>	
	ОПК-6.2	<p><i>Умеет:</i> -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 различных контингентов населения, достижения</p>	Собеседование. Реферат

		<p>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>	
	ОПК-6.3	<p>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,</p>	Задача (практическое задание)

		<p>основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <p>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</p> <p>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе, трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</p> <p>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</p> <p>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	
<p><i>ОПК-10</i></p> <p>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)</p>	<p><i>ОПК 10.1</i></p>	<p><i>Знает:</i> - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;</p> <p>- патогенетически значимые мишени профилактического воздействия;</p> <p>- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</p>	<p>Собеседование</p>
	<p><i>ОПК 10.2</i></p>	<p><i>Умеет:</i> - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;</p> <p>- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта)</p>	<p>Собеседование, тест</p>

		организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	
	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)	Задача (практическое задание)
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	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.	Собеседование, тест
	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	Собеседование

		<p>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>	
	ОПК-11.3.	<p>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, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; -</p>	<p>Творческое задание, доклад, сообщение</p>

		осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.	
<p><i>ОПК-16</i></p> <p>Способен к ведению инновационной и предпринимательской деятельности.</p>	<i>ОПК-16. 1</i>	Способен применять в повседневной деятельности теоретические основы нахождения и оценки новых рыночных возможностей, принципы формирования и описание бизнес-идеи, принципы организации финансового планирования и прогнозирования;	Собеседование, тест
	<i>ОПК-16. 2</i>	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.	Собеседование
	<i>ОПК-16. 3</i>	Способен разрабатывать и выполнять планы и программы финансового планирования и прогнозирования.	Творческое задание, доклад, сообщение
<p><i>ПК-13</i></p> <p>Способен проводить научно-исследовательскую работу с целью изучения и анализа внутренних и внешних (средовых) условий, влияющих на состояние здоровья, в том числе социально-экономических условий, социально-</p>	<i>ПК-13.1.</i>	Знает способы проведения анализа средовых причин, ставших основанием для нарушений состояния здоровья индивидуума; способы выявления факторов влияющих на психосоциальный, трудовой потенциал индивидуума.	Собеседование. Задача (практическое задание)
	<i>ПК-13.2</i>	Умеет: - использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психо-эмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные,	Задача (практическое задание)

психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)		спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.	
	<i>ПК-13.3.</i>	Имеет опыт разработки критериев индивидуальной нуждемости гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.	Задача (практическое задание)

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	___ ЗЕТ	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144		144
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	50		12
- занятия лекционного типа	16		4
- занятия семинарского типа	32		6
самостоятельная работа	58		123
Промежуточная аттестация – экзамен	36		9

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы			из них	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа		

	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1. Общая характеристика спортивного здоровья. Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов. Критерии уровня здоровья спортсменов	24		24	4		1	8						12		3	12		21
Тема 2. Способы определения уровня здоровья спортсменов. Физические, физиометрические функциональные, инструментальные методы оценки здоровья.	24		36	4		1	8		2				12		3	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.	36		39	4		1	10		2				14		3	22		36
Промежуточная аттестация	36		9															
Итого	144		144	16		4	32		6				50		12	58		123

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

Тематика разделов 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

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

При использовании традиционных форм аттестации экзамен шкалы оценивания могут быть по семибалльной и пятибалльной шкалам.

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности 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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продemonстрированы основные умения.	Продemonстрированы все основные умения.	Продemonстрированы все основные умения.	Продemonстрированы все основные умения, решены	Продemonстрированы все основные умения, решены

	ть оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	ированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	ны все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. 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 некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемых компетенции
Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом.	ОПК-6, ОПК-10
Особенности физического развития, препятствующие допуску к занятиям спортом.	ОПК-6
Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.	ОПК-6, ОПК-16
Адаптация спортсменов к изменению часовых и климатических поясов.	ОПК-6
Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла	ОПК-6, ОПК-10, ОПК-11
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов	ОПК-6, ОПК-10
Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов	ОПК-6, ОПК-10
Оценка гормонального статуса у спортсменов	ОПК-6, ОПК-10
Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.	ОПК-6, ОПК-10
Особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в	ОПК-6, ОПК-10

состоянии здоровья.	
Факторы риска развития острого и хронического перенапряжения.	ОПК-6, ОПК-10
Роль психоэмоционального стресса в развитии перенапряжения	ОПК-6, ОПК-10
Основные методы неинвазивной диагностики состояния висцеральных систем организма.	ОПК-6, ОПК-10
Методы исследования композиционного состава тела у спортсменов.	ОПК-6, ОПК-10
Современные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата.	ОПК-6, ОПК-10
Методы исследования функционального состояния и физической работоспособности у спортсменов	ОПК-6, ОПК-10
Понятие о здоровье и болезни. Периоды течения болезни.	ОПК-6, ОПК-10
Основные (внешние, внутренние) факторы здоровья спортсменов.	ОПК-6, ПК-13
Критерии уровня здоровья спортсменов.	ОПК-6, ОПК-11
Исследование и оценка физического развития.	ОПК-6, ОПК-11
Способы определения уровня здоровья спортсменов.	ОПК-6, ОПК-11
Критерии дозирования физических нагрузок.	ОПК-10, ОПК-16
Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.	ОПК-10, ОПК-16
Субъективные показатели самоконтроля.	ОПК-10, ОПК-16
Объективные показатели самоконтроля.	ОПК-10, ОПК-16
Методы самоконтроля при занятиях физической культурой спортом.	ОПК-6, ОПК-10
Методы стандартов, корреляции, индексов..	ОПК-6, ОПК-10
Методы самоконтроля за физической подготовленностью.	ОПК-6, ОПК-10
Методы самоконтроля за уровнем здоровья.	ОПК-6, ОПК-10
Современные информационно-диагностические технологии и возможности.	ОПК-6, ОПК-10, ПК-13
Методы экспресс-диагностики физического здоровья.	ОПК-6, ОПК-10, ПК-13
Способы самооценки здоровья спортсменов.	ОПК-6, ОПК-10, ПК-13
Методика составления карт здоровья, дневников здоровья практике физической культуры и спорта.	ОПК-6, ОПК-10, ПК-13

5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

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

5.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенций

Задачи для оценки компетенции «ОПК-6, ОПК-16» :

Задача 1. Оценить физическое развитие спортсмена.

Задача 2. Определить уровень здоровья.

Задача 3. Определить величину нагрузок при занятиях спортом.

Использовать:

Методы стандартов, корреляции, индексов..
Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
Метод самоконтроля за уровнем здоровья.
Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.
Методы экспресс-диагностики физического здоровья.
Способы самооценки здоровья спортсменов.

Задания для оценки компетенции «ОПК-10, ОПК-11, ПК-13»:

Задача 4. Провести анализ дневника самоконтроля спортсмена.

Задача 5. Провести оценку здоровья спортсмена используя метод стандартов, метод индексов.

Задача 6. Оценить уровень здоровья с помощью экспресс-методик «Контрекс»

5.2.4. Темы контрольных работ, эссе, рефератов

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.
20. Современные информационно-диагностические технологии и их возможности.
21. Методы экспресс-диагностики физического здоровья.
22. Способы самооценки здоровья спортсменов.
23. Методика составления карт здоровья, дневников здоровья в практике физической культуры и спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авторы- составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>
2. Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / Перевод с английского А. Гнетовой, Л. Потанич, М. Прокопьевой. ; Оформление Е. Пермякова. - Издание 3-е, дополненное и исправленное. - М. : Человек, 2013. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131102.html>
3. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие / Миллер Л.Л. - М. : Человек, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html>

б) дополнительная литература:

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>
2. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
3. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Ромашин. - М. : Советский спорт, 2009. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911.html>
4. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс] : Учебник для институтов физической культуры / Иваницкий М.Ф., Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - Изд. 9-е. - М. : Человек, 2014. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131195.html>
5. Спорт, стресс, вариабельность [Электронный ресурс] : монография / Гаврилова Е.А. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657847.html>
6. Биохимический контроль в спорте [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. - М. : Советский спорт, 2011. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804840.html>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)
Электронные библиотеки (КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)

1. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
2. Научные 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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

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 с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению (профилю), специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Автор (ы) _____ Балчугов В.А.

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____ Курникова М.В.