МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
Н.Е. Хромцов
(подпись)
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Целью освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния» является формирование готовности студентов оценивать морфологические и функциональные особенности лиц, занимающихся фитнесом и массовым спортом, направленной на укрепление здоровья, повышения работоспособности, предупреждение и реабилитацию травм и заболеваний.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Мониторинг физического состояния» является обязательной для изучения и относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Психология физического воспитания и спорта, Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп, Массовый спорт, Спортивные игры с методикой преподавания, Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта, Туризм и спортивное ориентирование, Теория и методика ВФСК «ГТО», подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

Успешное освоение данной дисциплины будет так же способствовать готовности обучающихся к прохождению Производственной практики, профессионально-ориентированной практики, в ДЮСШ; Производственной практики, профессионально-ориентированной практики, в фитнес-центре; Производственной практики, преддипломной практики.

Студент, приступающий к изучению дисциплины «Мониторинг физического состояния» должен:

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;
- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола.

Уметь:

– дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;
- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;
- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов.

Иметь опыт:

-использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;

- проведения оценки функционального состояния человека;
- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

-

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; механические характеристики тела человека и его движений; систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию,

		элементы консультирования; роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-9.2. Умеет: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после

		предшествующей нагрузки; оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств, занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; оценивать результаты норм ВФСК «ГТО» на основе объективных методов контроля; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности, занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. ОПК-9.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции

		тренировочного процесса на его основе; владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Научные исследования	ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11.1. Знает: роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; тенденции развития физической культуры и спорта; направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в

		исследовании физической культуры; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; алгоритм построения педагогического эксперимента; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; требования к написанию и оформлению квалификационной работы; способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; правила применения корректных заимствований в текстах; правила библиографического описания и библиографической ссылки. ОПК-11.2. Умеет: самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; актуализировать проблематику научного исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС, физкультурно-

		оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса; определять задачи научного исследования; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в ИВС; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; анализировать и интерпретировать полученные результаты; формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;—составлять и оформлять список литературы; представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; использовать технические и программные средства публичных выступлений. ОПК-11.2. Имеет опыт: использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; публичной защиты результатов собственных научных исследований.

Категория ОПК (при наличии)	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-14.2. Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,

		плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОПК-14.3. Имеет опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств (ОПК-11 (индикаторы – 1, 2, 3);

– показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– пользоваться контрольно-измерительными приборами (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов (ОПК-11 (индикаторы – 1, 2, 3);

– анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-11 (индикаторы – 1, 2, 3);

– анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2, 3).

Иметь опыт:

– проведения антропометрических измерений (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС (ОПК-9 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов (ОПК-11 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС (ОПК-14 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётные единицы (54 час.)
Контактная работа 28,75 час.
Самостоятельная работа 25,25 час.
Практическая подготовка 9,0 час

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	25,25
Практические занятия	15	
Зачёт	0,25	
Всего	28,75	25,25

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающегося	
1	Пути проведения мониторинга физического состояния лиц, занимающихся фитнесом и массовым спортом	4	3,0	1,5	3.0	Опрос. Практическая работа.
2	Антропометрия. Оценка физического развития	4	1,5	3,0	3,0 ПП-1,5	Опрос. Практическая работа.
3	Наружный осмотр. Соматотипы	4	1,5	1,5	4,5 ПП-1,5	Опрос. Практическая работа.
4	Оценка биологического возраста. Акселерация. Ретардация	4	1,5	3,0 ПП-1,5	4,5	Опрос. Практическая работа.
5	Оценка физической подготовленности. Функциональные пробы для контроля функционального состояния кардиореспираторной	4	3,0	3,0 ПП-1,5	4,5 ПП-1,5	Опрос. Практическая работа.

	системы					
6	Влияние физической тренировки на организм занимающегося. Педагогический контроль учебно-тренировочного процесса в ИВС	4	3,0	3,0 ПП-1,5	6,0	Опрос. Практическая работа.
ИТОГО			13,5	15 ПП-4,5	25,5 ПП-4,5	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Пути проведения мониторинга физического состояния лиц, занимающихся фитнесом и массовым спортом

Медицинское наблюдение и контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся фитнесом и массовыми видами спорта, допуск к занятиям и соревнованиям, коррекция физических нагрузок. Организация первичного и ежегодного углубленного медицинских осмотров. Проведение этапных медицинских осмотров, осмотров после заболеваний и перед соревнованиями.

Анализ данных об особенностях образа жизни, уровне физической активности, заболеваниях занимающегося, его склонностях и предпочтениях в занятиях физической культурой и спортом. Оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния различных физиологических систем организма человека. Оформление врачебной карты физкультурника и спортсмена (форма 61 у). Спортивный отбор и определение спортивной специализации. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных видах спорта. Медицинское обеспечение при проведении спортивных соревнований.

Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Сроки допуска к занятиям спортом лиц после перенесенных заболеваний.

Антропометрия. Оценка физического развития

Измерение роста; веса; окружности грудной клетки, шеи, плеча, предплечья, бедра, голени, живота; диаметра грудной клетки; размеров таза; спирометрии, динамометрии кисти; становой силы. Оценка физического развития методом стандартов и по шкалам регрессии.

Подсчет и оценка антропометрических индексов: массо-ростовой индекс Кетле, росто-весовой показатель, оценка идеального веса (формула проф. Петровского), коэффициент пропорциональности тела (КП, индекс Пирке), показатель крепости телосложения (по Пинье), индекс пропорциональности развития грудной клетки (Эрисмана), относительная сила мышц кисти и спины.

Наружный осмотр. Соматотипы

Правила и техника проведения наружного осмотра человека. Понятие осанки. Правильная осанка. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Определение формы грудной клетки, оценка мускулатуры, упитанности, формы ног и сводов стопы. Оценка соматотипа по схеме В. Г. Штефко и А.Д. Островского. Разновидности соматотипов.

Оценка биологического возраста. Акселерация. Ретардация

Паспортный и биологический возраст. Критерии для определения биологического возраста в предефинитивный период: зубной возраст, костная зрелость у детей, половая зрелость у подростков. Понятие акселерации. Гармоничная и негармоничная акселерация. Понятие ретардации. Гармоничная и негармоничная ретардация. Критерии для оценки биологического возраста в постдефинитивный период.

Оценка физической подготовленности. Функциональные пробы для контроля функционального состояния кардиореспираторной системы

Физическая подготовленность. Критерии оценки физической подготовленности. Функциональные пробы для самоконтроля физической подготовленности: лестничная проба, тест Купера. Пробы для оценки функционального состояния сердечно сосудистой системы: проба Мартинэ-Кушелевского, процент прироста пульса в ответ на физическую нагрузку, пробы Штанге, Генча, Руфье, Гарвардский степ-тест.

Пробы для оценки функционального состояния дыхательной системы: динамическая спирометрия, проба Розенталя.

Понятие физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.

Влияние физической тренировки на организм занимающегося. Педагогический контроль учебно-тренировочного процесса в ИВС

Влияние физических тренировок на костную ткань и скелет, на суставы и мышечную ткань, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на кровь спортсменов. Признаки спортивного сердца. Период формирования индивидуально-оптимального варианта адаптации сердца. Изменения в микроциркуляторном русле у спортсменов. Тонус вегетативной нервной системы.

Педагогический контроль учебно-тренировочных занятий. Цель и задачи врачебно-педагогического наблюдения. Общая и моторная плотность занятия.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов очной формы обучения по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1. Практические работы
2. Опрос устный и письменный.
3. Обсуждение докладов и презентаций

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня сформированности компетенций у студентов очной формы обучения в рамках дисциплины «Мониторинг физического состояния» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как устный опрос, выполнение практических работ, обсуждение докладов и презентаций и пр. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Семестр	Оценочное средство	баллы
4	Посещение занятий	0-19
4	Устный ответ	0-30
4	Практические работы	0-30
4	Самостоятельная работа	0-16
4	Активность на занятиях	0-5
Итого		0-100

Студент может получить премиальные баллы: за участие в конкурсах научных работ-0-5 баллов; за выступление на научных конференциях – 0-5 баллов.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы).

Формой текущего контроля по дисциплине являются практические работы. Практические работы выполняются письменно на занятиях семинарского типа.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Студент умеет пользоваться контрольно-измерительными приборами; 2. Правильно использует методы измерения основных физиологических параметров организма в покое и при нагрузках;	5 баллов

3. Анализирует, оценивает эффективность и интерпретирует результаты тестирования; 4. Изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 5. Свободное владение профессиональной терминологией; 6. Умеет высказывать и обосновать свои суждения; 7. Студент организует связь теории с практикой.	
1. Студент правильно проводит измерения; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для выполнения практической работы, но содержание и форма работы имеют отдельные неточности; 2. Анализ работы и выводы с незначительными неточностями или недостаточно полные.	4 балла
1. Студент выполняет работу не полностью, с ошибками, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для выполнения практической работы, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. Обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.	3-2 балла
1. Выполняет работу частично, отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, не может интерпретировать полученные результаты; 2. В работе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для выполнения практической работы.	1-0 балла

Самостоятельная работа выполняется в течение семестра в виде реферата или презентации по предложенным темам.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 16 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	15-16 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	13-14 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	11-12 баллов

5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть самостоятельной работы.	9-10 баллов

При проведении итогового контроля по дисциплине применяется шкала перевода 100 бальной оценки в результаты аттестации (таблица). Если студент по итогам учебного года не набрал необходимого количества баллов для удовлетворительной оценки - «61» балл, то промежуточный контроль в форме зачета является обязательным.

На зачете по дисциплине «Мониторинг физического состояния» у студентов очной формы обучения контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень); опросом (базовый уровень) и кейс-задачей (повышенный уровень).

Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Тестирование проводится на зачете в течение 40 минут.

Критерии оценки:

Тест-задание состоит из 28 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

- 12 баллов (20 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 13 - 16 баллов (21-24 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 17-20 баллов (25-28 правильных ответов на тестовые вопросы).

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Опрос проводится по вопросам. На промежуточной аттестации обучающийся готовится к ответу письменно в течение 20 минут. Ответ на вопрос оценивается в 5 баллов.

Критерии оценки результатов опроса

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1.Полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; 2. Четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; 3. Для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; 4. Ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
1. Раскрыто основное содержание вопросов; 2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; 3. Ответ самостоятельный;	4 балла

4. Определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	
1. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; 2. Определение понятий недостаточно четкое; 3. Не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; 4. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	3-2 балла
1.Ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; 2.Не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; 3.Допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	1-0 баллов

Кейс-задачи выполняются студентом письменно на зачете.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. Свободное владение профессиональной терминологией; 3. Умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. Студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. Студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. Студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. Ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4-балла
1. Студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. Обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. Отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. В ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 баллов

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Мониторинг физического состояния» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Горская, И.Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов: учебно-методическое пособие: [16+] / И.Ю. Горская, Л.Г. Баймакова, О.В. Кайгородцева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690236 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-180-6. – Текст: электронный.

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст: электронный.

3. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В.Б. Рубанович. - 3-е изд.; испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2023. - 254 с.

- дополнительная литература:

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник / В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2002. - 512 с.

2. Магин, В.А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности: учебное пособие / В.А. Магин, В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова. - Ставрополь: АГРУС, 2010. - 204 с.

3. Макарова, Г.А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача: справочное руководство / Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко. - Москва: Советский спорт, 2006. - 200 с.

4. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие: [12+] / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Человек, 2015. – 185 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419 . – Библиогр.: с. 172-175. – ISBN 978-5-906131-47-8. – Текст: электронный.

5. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 224 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355 . – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст: электронный.

6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769

7. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: учебное пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева, И.А. Кузнецова; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. - Омск: Издательство СибГАФК, 2001. - 124 с.: табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274674

8. Руководство по спортивной медицине / под ред. В.А. Маргазина. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2012. - 487 с.

9. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М.: Человек, 2013. - 329 с.: схем., табл., ил. - ISBN 978-5-906131-10-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461436

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://www.dong.ru/ntd.htm
3. http://www.spsale.ru/gosts.php?a=79
4. http://www.tehdoc.ru
5. http://www.snip-info.ru/index24.html
6. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
7. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
8. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
9. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской област

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY - http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;

10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины «Профилактика применения допинга» используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоролики, DVD фильмы, стенды, муляжи костей и органов тела.

Автор рабочей программы дисциплины: М.В. Воробушкова, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта
«28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Контрольные вопросы для самостоятельной работы

Тема 1. Пути проведения мониторинга физического состояния лиц, занимающихся фитнесом и массовым спортом

1. Углубленный медицинский осмотр.
2. Этапный медицинский осмотр.
3. Осмотр после заболеваний.
4. Осмотр перед соревнованиями.
5. Допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям.
6. Спортивный отбор и определение спортивной специализации.
7. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных видах спорта.
8. Медицинское обеспечение при проведении спортивных соревнований.
9. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
10. Сроки допуска к занятиям спортом лиц после перенесенных заболеваний.

Тема 2. Антропометрия. Оценка физического развития

1. Дайте определение физического развития.
2. Укажите основные моменты, от которых зависит физическое развитие.
3. Перечислите морфологические и функциональные признаки физического развития.
4. Опишите методику измерения роста.
5. Опишите методику измерения веса.
6. Опишите методику измерения окружности грудной клетки.
7. Как измерить жизненную емкость легких?
8. Опишите методику измерения силы мышц кисти и спины.
9. Опишите метод оценки физического развития по шкале регрессии.

Тема 3. Наружный осмотр. Соматотипы

1. Дайте определение осанки. В каких плоскостях она оценивается?
2. Что такое правильная осанка?
3. Перечислите нарушения осанки в сагиттальной плоскости.
4. Как оценить форму грудной клетки?
5. По каким признакам оценивается степень развития мускулатуры?
6. Как оценить жировые отложения?
7. Как определить форму ног?
8. Дайте определение соматотипа.
9. Разновидности соматотипов.
10. Дайте характеристику астеноидного соматотипа.
11. Перечислите виды спорта, на которые мы будем ориентировать детей с астеноидным соматотипом.
12. Дайте характеристику торакального соматотипа.

11. Перечислите виды спорта, на которые мы будем ориентировать детей с торакальным соматотипом.
12. Дайте характеристику мышечного соматотипа.
13. Перечислите виды спорта, на которые мы будем ориентировать детей с мышечным соматотипом.
14. Дайте характеристику дигестивного соматотипа.
15. Перечислите виды спорта, на которые мы будем ориентировать детей с дигестивным соматотипом.

Тема 4. Оценка биологического возраста. Акселерация. Ретардация

1. Что такое паспортный и биологический возраст?
2. Перечислите критерии для определения биологического возраста в предефинитивный период.
3. Как определяется зубной возраст?
4. Как определяется костная зрелость у детей?
5. Как определяется половая зрелость у подростков?
6. Что такое акселерация?
7. Что обозначает термин «акселерация развития»?
8. Что такое гармоничная акселерация?
9. Что такое негармоничная акселерация?
10. Что такое гармоничная ретардация?
11. Что такое негармоничная ретардация?

Тема 5. Оценка физической подготовленности. Функциональные пробы для контроля функционального состояния кардиореспираторной системы

1. Понятие физической подготовленности.
2. Критерии оценки физической подготовленности.
3. Функциональные пробы для самоконтроля физической подготовленности: лестничная проба, тест Купера.
4. Пробы для оценки функционального состояния сердечно сосудистой системы.
5. Проба Мартинэ-Кушелевского
6. Процент прироста пульса в ответ на физическую нагрузку.
7. Пробы Штанге и Генча.
8. Проба Руфье.
9. Гарвардский степ-тест.
10. Пробы для оценки функционального состояния дыхательной системы
11. Понятие физической работоспособности.
12. Методы оценки физической работоспособности.

Тема 6. Влияние физической тренировки на организм занимающегося. Педагогический контроль учебно-тренировочного процесса в ИВС

1. Перечислите изменения в костной ткани, возникающие при систематических тренировочных нагрузках.
2. Назовите зоны роста костей в толщину и длину.
3. Как влияют систематические тренировки на размеры грудной клетки и тазовые кости спортсмена?
4. Перечислите изменения в суставах, возникающие при систематических тренировочных нагрузках.

5. Перечислите изменения в мышечной ткани, возникающие при систематических тренировочных нагрузках.
6. Какой фактор является основным, определяющим тип мышечных волокон?
7. Перечислите признаки спортивного сердца
8. Через какой период систематических тренировочных занятий начинает формироваться спортивное сердце?
9. За какой период формируется индивидуально-оптимальный вариант адаптации сердца?
10. Какие показатели являются интегральными и наиболее важными для определения деятельности сердечно-сосудистой системы?
11. Какие изменения происходят в микроциркуляторном русле при занятиях спортом?
12. Когда происходят наиболее выраженные изменения в микроциркуляторном русле у спортсменов?
13. Что происходит с тонусом вегетативной нервной системы под влиянием систематических тренировочных занятий?
14. Тонус, какого отдела вегетативной нервной системы преобладает у спортсменов?
15. Изменения, возникающие в дыхательной системе при систематических тренировочных занятиях.
16. Изменения, возникающие в крови у регулярно тренирующихся спортсменов.
17. Педагогический контроль учебно-тренировочных занятий.

Перечень примерных тем практических работ:

1. Сбор анамнеза у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Антропометрия. Оценка физического развития.
3. Антропометрические индексы.
4. Соматоскопия (наружный осмотр).
5. Функциональные пробы для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
6. Функциональные пробы для оценки функциональных возможностей органов дыхания.

Примерные темы самостоятельной работы:

1. Спортивный отбор и определение спортивной специализации.
2. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
3. Сроки допуска к занятиям спортом лиц после перенесенных заболеваний.
4. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся плаванием.
5. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся легкой атлетикой.
6. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся лыжными гонками.
7. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся спортивными играми.
8. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся подвижными играми.

9. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся гимнастикой.
10. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся велогонками.
11. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся коньками.
12. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся футболом.
13. Морфологические и функциональные изменения в организме у лиц, систематически занимающихся хоккеем.

Самостоятельная работа выполняется в виде реферата или компьютерной презентации. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание работы должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы над рефератом:

- формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию);
- подбор и изучение источников по теме (при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников);
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана реферата;
- написание реферата;
- выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата:

- титульный лист;
- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дается характеристика используемой литературы);
- основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, рисунки, графики, схемы);
- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме работы, предлагаются рекомендации);
- список использованной литературы.

Требования к оформлению реферата

Объем реферата может колебаться в пределах 10-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки реферата: актуальность темы исследования, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, соответствие оформления реферата существующим стандартам.

По усмотрению преподавателя результаты самостоятельной работы могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, Дне науки, а также использованы как зачетные работы по пройденным темам.

Работа оформляется в формате А4 шрифтом размером 14 с межстрочным интервалом 1,5, поля страниц по 25 мм, выравнивание по ширине, абзацный отступ – 1,25 см.

Презентация должна включать 12-20 слайдов.

Выполненная работа оценивается в 0-16 баллов.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Мониторинг физического состояния человека. Основные формы работы в спортивной медицине.
2. Допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям.
3. Спортивный отбор и определение спортивной специализации.
4. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
5. Сроки допуска к занятиям спортом лиц после перенесенных заболеваний.
6. Понятие физического развития. Метод антропометрии и его использование в практической деятельности.
7. Оценка физического развития.
8. Правила и техника проведения наружного осмотра человека. Понятие осанки. Правильная осанка. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
9. Наружный осмотр человека.
10. Оценка соматотипа по схеме В. Г. Штефко и А.Д. Островского. Разновидности соматотипов. Особенности развития детей и подростков различных соматотипов.
11. Паспортный и биологический возраст. Критерии для определения биологического возраста в предефинитивный период.
12. Понятия «акселерация», «ретардация», их виды. Акселерация развития организма и спорт.
13. Критерии для оценки биологического возраста в постдефинитивный период.
14. Оценка физической подготовленности спортсменов.
15. Функциональные пробы для самоконтроля физической подготовленности.
16. Пробы для оценки функционального состояния сердечно сосудистой системы
17. Проба Мартинэ-Кушелевского,
18. Проба Летунова
19. Пробы для оценки функционального состояния дыхательной системы.
20. Понятие физической работоспособности. Методы оценки физической работоспособности.
21. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
22. Оформление врачебной карты физкультурника и спортсмена (форма 61 у).
23. Влияние физических тренировок на костную ткань, скелет, суставы и мышечную ткань занимающихся физической культурой и спортом.
24. Влияние физических тренировок на сердечно-сосудистую систему спортсменов.

Признаки спортивного сердца. Величина ударного, минутного объемов кровообращения и массы сердца у спортсменов.

25. Влияние физических тренировок на дыхательную систему, занимающихся физической культурой и спортом.

26. Состояние вегетативной нервной системы у лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

27. Педагогический контроль учебно-тренировочных занятий.