МИНИСТЕРСТВОНАУКИИВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯРОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ
Федеральноегосударственноебюджетноеобразовательноеучреждениевысшегообразования
«ИВАНОВСКИЙГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М.А. Правдов
(подпись)
«24» февраля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | магистратура |
| Квалификация выпускника: | магистр |
| Направление подготовки: | 44.04.01Педагогическоеобразование |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Профессиональное образование в области физической культуры |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины**

Формирование у обучающихся знаний в области использования достижений биологической науки и спортивной медицины в целях осуществления контроля и повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов, обеспечения естественнонаучного сопровождения учебно-воспитательного процесса по физической культуре, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» является факультативной дисциплиной.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к прохождению практик: Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика, педагогическая практика, Производственная практика, научно-исследовательская работа; к подготовке и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен

Знать:

- теоретические основы и технологии организации образовательного процесса.

Уметь:

- осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования.

Владеть:

- навыками проектирования занятий в области физической культуры и спорта;
- навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся.

**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:

| Категория УК | Код и наименование УК | Код и наименование индикатора достижения УК |
|---|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1.Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | УК-1.1. Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов.<br>УК-1.2. Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации.<br>УК-1.3. Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски.<br>УК-1.4. Грамотно, логично, аргументированно формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий. |

| | | |
|---|---|---|
| | | УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации. |

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

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

| Код и наименование ПК | Код и наименование индикатора достижения ПК | Основания включения в перечень планируемых результатов освоения ОП и установления индикаторов достижения ПК |
|---|---|---|
| ПК-1. Способен проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся | ПК-1.1. Знает: теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и дополнительного образования.<br>ПК-1.2. Умеет: осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования; применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся.<br>ПК-1.3. Владеет: навыками проектирования занятий в области физической культуры и спорта; навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся. | 01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» |

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- методы критического анализа и оценки проблемных ситуаций на основе системного подхода (УК-1 (индикаторы 1-5);
- способы поиска вариантов решения поставленной проблемной ситуации (УК-1 (индикаторы 1-5);
- теоретические основы и технологии организации образовательного процесса в системе общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1 (индикатор 1).

**Уметь:**

- анализировать проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними (УК-1(индикаторы 1-5);
- осуществлять преподавательскую деятельность по программам общего, профессионального и дополнительного образования (ПК-1 (индикатор 2);
- применять современные образовательные технологии при проведении физкультурных и тренировочных занятий с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1 (индикатор 2).

**Владеть:**

- навыками критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода и определения стратегии действий для достижения поставленной цели (УК-1 (индикаторы 1- 5);
- навыками осуществления преподавательской деятельности с учетом возрастных и личностных возможностей обучающихся (ПК-1 (индикатор 3).

**4. Объём и содержание дисциплины**

Объем дисциплины составляет 1зачетную единицу (36 час.)

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

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы и темы 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 | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1. | Медицинское обеспечение массовой физической культуры и юношеского спорта. Исследование и оценка физического развития. | 3 | 1 | - | 2 | 4 | Практические задания |
| 2. | Наружный осмотр детей и подростков, занимающихся спортом. Оценка соматотипов. | 3 | 1 | - | 1 | 4 | Практические задания |
| 3. | Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков. Акселерация. Ретардация. | 3 | 1 | | 1 | 4 | Практические задания |
| 4. | Функциональные пробы для контроля и самоконтроля физической подготовленности. | 3 | 1 | - | 2 | 4 | Практические задания |
| 5. | Медико-биологические аспекты влияния спорта на организм спортсменов | 3 | 2 | - | 2 | 6 | Реферат |
| **Итого** | | | **6** | **-** | **8** | **22** | Зачет |

**Заочная форма обучения**

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины | Курс | 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 | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1. | Медицинское обеспечение массовой физической культуры и юношеского спорта. Исследование и оценка физического развития. | 2 | - | - | - | 4 | Практические задания |
| 2. | Наружный осмотр детей и подростков, занимающихся спортом. Оценка соматотипов. | 2 | 1 | - | 0,5 | 4 | Практические задания |
| 3. | Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков. Акселерация. Ретардация. | 2 | 1 | - | 0,5 | 6 | Практические задания |
| 4. | Функциональные пробы для контроля и самоконтроля физической подготовленности. | 2 | 1 | - | 1 | 6 | Практические задания |
| 5. | Медико-биологические аспекты влияния спорта на организм спортсменов | 2 | 1 | - | - | 6 | Реферат |
| **Итого** | | | **4** | **-** | **2** | **26** | Зачет |

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

**Тема 1. Медицинское обеспечение массовой физической культуры и юношеского спорта. Исследование и оценка физического развития.**

Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Оформление врачебной карты физкультурника и спортсмена (форма 61 у). Оценка физического развития спортсменов. Общие положения и основные принципы антропометрии. Приборы и методы исследования в спортивной медицине. Определение состава тела. Гониометрия. Динамометрия. Плантографический метод получения отпечатков стоп.

**Тема 2. Наружный осмотр детей и подростков, занимающихся спортом. Оценка соматотипов.**

Определение осанки. Правильная осанка. Нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Оценка формы грудной клетки, мускулатуры, жировых отложений, формы ног, стопы. Общепринятые схемы соматотипирования В.Г. Штефко и А.Д. Островского, Р.Н. Дорохова. Морфологический профиль и моторное развитие детей различных типов конституции по В.Г. Штефко и А.Д. Островскому. Влияние индивидуальных морфологических

характеристик на формирование спортивных умений. Особенности обучения спортивным умениям детей различного возраста и соматических типов.

**Тема 3. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков. Акселерация. Ретардация.**

Паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные критерии биологического возраста. Костный возраст, зубной возраст. Половая зрелость подростков. Гармоничная и негармоничная акселерация и ретардация детей и подростков.

**Тема 4. Функциональные пробы для контроля и самоконтроля физической подготовленности**.

Самооценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы: лестничная проба, тест Купера. Оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы с помощью проб Мартинэ-Кушелевского, трехмоментной пробы Летунова, проб Штанге и Генча, процента прироста пульса. Оценка функциональных возможностей дыхательной системы.

**Тема 5. Медико-биологические аспекты влияния спорта на организм спортсменов.**

Влияние физических тренировок на костную ткань, суставы, мышечную ткань, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, кровь, пищеварительную и выделительную системы спортсменов. Признаки спортивного сердца.

**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 (презентации, инфографика).

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 по освоению учебной дисциплины предполагает: подготовку к семинарским занятиям, в том числе, анализ учебной педагогической литературы с целью знакомства с актуальными проблемами по темам, работу с электронными источниками информации; выполнение заданий на семинарах в микрогруппах и парах; выполнение заданий для самостоятельной работы во внеаудиторных условиях: подготовку презентаций, докладов.

Организация консультационного взаимодействия с обучающимися (в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивается посредством электронной почты преподавателя.

Типовые задания для самостоятельной работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- подготовка реферата 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**

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как опрос устный и письменный, выполнение практических заданий в процессе работы в группах на практических занятиях.

Промежуточный контроль по дисциплине «Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» проводится в форме зачета. На зачете контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются с помощью тест-задания и реферата.

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

**Тестирование** проводится на зачёте в течение 40 минут.

**Критерии оценки:**

Тест-задание состоит из 24 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

- 10 баллов (14 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 11-15 баллов (15-19 правильных ответов на тестовые вопросы);
- 16-20 баллов (20-24 правильных ответов на тестовые вопросы).

**Реферат** выполняется письменно дома. Задание проверяется и оценивается на зачете.

**Критерии оценки:**

Задание оценивается в 10 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| 1. Точность разработки самостоятельного задания.<br>2. Логичность и системность построения задания.<br>3. Владение терминологическим аппаратом.<br>4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.<br>5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть. | 9-10 баллов |
| 1. Информация с фактической стороны представлена верно.<br>2. Работа выстроена системно, в логической последовательности.<br>3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом.<br>4. Приводятся примеры на теоретические положения.<br>5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть работы, но с небольшими отклонениями. | 7-8 баллов |
| 1. Информация с фактической стороны представлена верно.<br>2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы.<br>3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов.<br>4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.<br>5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы. | 5-6 баллов |
| 1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно.<br>2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности.<br>3. Студент некорректно трактует базовые термины.<br>4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. | 0-4 балла |

| | |
|---|---|
| 5. Не выполнена практическая часть самостоятельной работы. | |

Полностью фонд оценочных средств представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины**
**«Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности»**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 26-30 баллов | 21-25 баллов | 17-20 баллов | менее 17 баллов |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Учебная и учебно-методическая литература:**

***- основная литература:***

1. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие : [12+] / Л. Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 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.

3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016. – Библиогр.: с. 71-75. – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

***–дополнительная литература:***

1. Гришина, О.В. Физиологические механизмы развития двигательных качеств: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / О.В. Гришина; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "ШГПУ". - Шуя: Изд-во ШГПУ, 2005. - 47 с.

2. Детская спортивная медицина: учебное пособие / под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. - 4-е изд.; испр. и доп. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 320 с.

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

4. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2005. - 462 с.: ил.

5. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум : [16+] / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 146 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573683 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

6. Назмутдинова, В. И. Анатомо-физиологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 “Физическая культура” очной и

заочной форм обучения : [16+] / В. И. Назмутдинова, Л. Н. Шатилович, Л. И. Любимова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2014. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567485 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

7. Практическая спортивная медицина для тренеров : практическое пособие : [16+] / Г. А. Макарова, А. А. Матишев, М. А. Виноградов [и др.] ; под общ. ред. Г. А. Макаровой. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699128. – Библиогр.: с. 592-603. – ISBN 978-5-907225-85-5. – Текст : электронный.

8. 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

9. Сапего, А. В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471

10. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 223 с.: ил.

11. Фомина, Е. В. Общая и спортивная психофизиология : учебное пособие : [16+] / Е. В. Фомина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 139 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274583. – Библиогр. в кн. – ISBN 5-7065-0252-8. – Текст : электронный.

12. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Москва: Спорт, 2016. – 120 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410

Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации http://www.mon.gov.ru
2. Федеральный институт развития образования РФ http://www.firo.ru/
3. Региональный институт развития образования ЯНАО http://riro-yanao.ru
4. Реестр примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерацииhttp://fgosreestr.ru/recoms
5. Доработанное учебно-методическое обеспечение введения ФГОС дошкольного образования http://www.firo.ru/?page_id=15165
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://www.obrnadzor.gov.ru
7. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования http://www.apkpro.ru
8. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) http://www.ed.gov.ru
9. Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука) http://www.fasi.gov.ru
10. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
11. Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru
12. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
15. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных

образовательных ресурсов для общего образования http://www.ndce.edu.ru

16. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» http://www.ict.edu.ru
17. Портал «Музеи России»http://www.museum.ru
18. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: http://katalog.iot.ru
19. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
20. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
21. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
22. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
23. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия

Современныепрофессиональныебазыданныхиинформационно-справочныесистемы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»
3. Научная сеть–информационная система, обеспечивающая доступ к научной и научно-популярной информации по естественным и гуманитарным наукам. http://nature.web.ru/
4. Электроннаяпедагогическаябиблиотекаhttp://www.pedlib.ru/
5. Библиотека Гумер. Педагогикаhttp://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
6. Библиотекафедеральногопортала«Российскоеобразование»http://www.edu.ru/
7. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru/
8. Научная электронная библиотека elibrary, https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?/
9. Сайт Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерацииhttps://vak.minobrnauki.gov.ru/main

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб- обозреватели GoogleChrome, 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.

**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

«26» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ М.А. Правдов
(подпись)

Приложение 1

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Задания для самостоятельной работы**

**Тема 1Медицинское обеспечение массовой физической культуры и юношеского спорта. Исследование и оценка физического развития.**

Составьте планы ответов по следующим вопросам:

1. Дайте определение физического развития.
2. Какими факторами обусловлено физическое развитие?
3. Какие показатели характеризуют физическое развитие?
4. Каким прибором измеряется жизненная емкость легких?
5. Каким прибором измеряется сила мышц кисти?
6. Назовите варианты оценки физического развития.
7. Каким методом оценивается физическое развитие при массовых медицинских осмотрах?

**Тема 2. Наружный осмотр детей и подростков, занимающихся спортом. Оценка соматотипов.**

8. Составьте планы ответов по следующим вопросам:
9. Дайте определение осанки.
10. В каких плоскостях оценивается осанка.
11. Что такое правильная осанка?
12. Перечислите нарушения осанки в сагиттальной плоскости.
13. Дайте определение соматотипа.
14. Разновидности соматотипов.
15. Дайте характеристику астеноидногосоматотипа.
16. Дайте характеристику торакальногосоматотипа.
17. Дайте характеристику мышечногосоматотипа.
18. Дайте характеристику дигестивногосоматотипа.

**Тема 3. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков. 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 4. Функциональные пробы для контроля и самоконтроля физической подготовленности.**

1. Дайте определение физической подготовленности.
2. Перечислите критерии оценки физической подготовленности.
3. Назовите функциональные пробы для самоконтроляфизической подготовленности.
4. Перечислите функциональные пробы для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

5. Перечислите функциональные пробы для оценки функционального состояния дыхательной системы.

**Тема 5. Медико-биологические аспекты влияния спорта на организм спортсменов.**

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.

**Перечень примерных тем для рефератов**

1. Влияние систематических занятий плаванием на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
2. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
3. Влияние систематических занятий греблей на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
4. Влияние систематических занятий лыжными гонками на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
5. Влияние систематических занятий коньками на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
6. Влияние систематических занятий велоспортом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
7. Влияние систематических занятий биатлоном на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
8. Влияние систематических занятий синхронным плаванием на организм спортсмена

(особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

9. Влияние систематических занятий хоккеем на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

10. Влияние систематических занятий футболом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

11. Влияние систематических занятий волейболом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

12. Влияние систематических занятий баскетболом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

13. Влияние систематических занятий большим теннисом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

14. Влияние систематических занятий тяжелой атлетикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

15. Влияние систематических занятий самбо на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

16. Влияние систематических занятий дзюдо на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

17. Влияние систематических занятий боксом на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

18. Влияние систематических занятий каратэ на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

19. Влияние систематических занятий рукопашным боем на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

20. Влияние систематических занятий фигурным катанием на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

21. Влияние систематических занятий художественной гимнастикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

22. Влияние систематических занятий спортивной гимнастикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

23. Влияние систематических занятий акробатикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

24. Влияние систематических занятий прыжками на батуте на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

25. Влияние систематических занятий аэробикой на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).

26. Влияние систематических занятий спортивными танцами на организм спортсмена (особенности деятельности ЦНС, опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, анализаторов, расхода энергии).
27. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в условиях среднегорья, высоких и низких температур.
28. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелётов.
29. Допинг. Антидопинговый контроль. Запрещённые вещества и методы.
30. Принципы медицинского обеспечения оздоровительной физической культуры людей различных возрастных категорий.
31. Средства оптимизации процессов восстановления у спортсменов.
32. Медицинские последствия перенапряжение ведущих органов и систем организма, переутомления и перетренированности у спортсменов.
33. Внезапная смерть в спорте. Неотложные состояния в спорте.
34. Острые травмы у спортсменов. Первая медицинская помощь.

Требования к реферату

Реферат должен быть соответствующе оформлен, составлять не более 10—15 страниц и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура реферата

1. титульный лист – без нумерации;
2. содержание – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
3. введение – с краткой аннотацией выполненной работы;
4. основная часть - анализ изучаемой темы;
4.1….
4.2….
5. заключение;
6. выводы – по существу выполненной работы;
7. библиография – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке). Источники: использовать в реферате не менее трёх источников (ссылки на эти источники обязательны!).