

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



Рабочая программа учебной дисциплины
«Экспресс-диагностика физического состояния человека»

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Профессиональное образование в сфере физической культуры

Формы обучения: заочная

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Экспресс-диагностика физического состояния человека» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры», утвержденным 30 августа 2021 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 29 сентября 2021 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Руководитель ООП магистратуры
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 4 зачетных единицы трудоемкости (144 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	4 семестр
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	8	8
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	136	136
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	100	100
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	144	144

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Экспресс-диагностика физического состояния человека» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору, блок Б1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные магистрантами при изучении таких дисциплин как: теория физической культуры и спорта, общая физиология, физиология спорта, спортивная медицина. Изучение данной дисциплины позволяет рассмотреть вопросы врачебно-педагогического контроля, исследование и оценка физической работоспособности, методы функциональных исследований в тренировочно-соревновательной деятельности. Дисциплина преподается в 3 семестре. В конце третьего семестра сдается зачет.

Учебная программа курса проводится в виде лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов, зачета.

На лекциях студенты изучают закономерности адаптационных процессов, протекающих в различных органах и системах, при выполнении физических нагрузок. На практических занятиях знакомятся с современными методами исследования функционального состояния организма, овладевают навыками использования наиболее важных методик.

Требования к входным знаниям магистрантов:

- знать основы физиологии и спортивной медицины;

- знать основы физиологии и спортивной медицины;
- владеть методами исследования и оценки физической работоспособности;
- уметь проводить функциональные пробы и тесты.

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения тренировочно-соревновательной деятельности, занятий физическими упражнениями с различными категориями населения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью дисциплины «Экспресс-диагностика физического состояния человека» является изучение различных методик, определяющих функциональное состояние людей, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

1. Определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступающих к занятиям физической культурой в целях оздоровления; назначения им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности;
2. Обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции;
3. Восстановление спортивной работоспособности и др.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК 1);
- способен принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК – 3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать теоретические аспекты контроля в физической культуре и спорте (для ПК – 1,3);
- уметь проводить элементарные и комплексные методики определения физического состояния людей, занимающихся физической культурой и спортом (для ПК -1,3);
- владеть актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности, способами определения видов профессиональной деятельности в физкультурном образовании, спорте, двигательной рекреации и туризме и использование их для решения задач сохранения и укрепления здоровья и повышение качества жизни населения, подготовки спортсменов высокой квалификации (для ПК – 1,3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Номер раздела, а, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
1	Медицинское обеспечение соревнований	2	2
2	Методы контроля в массовой физической культуре	2	2
Всего:		4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Медицинское обеспечение соревнований.

Этапы медицинского обеспечения соревнований. Предварительный этап, подготовка мест занятий перед соревнованиями, непосредственное проведение соревнований, оказание помощи зрителям во время соревнований, отчет о проведенном соревновании.

Тема 2. Методы контроля в массовой физической культуре.

Контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой. Исследование уровня физического развития (соматоскопия, антропометрия). Методы оценки физического развития (метод антропометрических стандартов, центильный метод, метод индексов, метод корреляции). Методы оценки состояния здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой. Методы исследования состояния ведущих систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистая система, внешнее дыхание, система крови).

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
1	Медицинское обеспечение соревнований	Этапы медицинского обеспечения соревнований.	2
2	Методы контроля в массовой физической культуре	Контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой.	2
Всего:			4

4.4. Контрольная работа

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов учебной дисциплины в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

Примерный перечень тем контрольных работ:

1. Этапы медицинского обеспечения соревнований.
2. Допуск к тренировочно-соревновательной деятельности после вынужденных перерывов.
3. Контроль на половую принадлежность.
4. Допинг – контроль.
5. Основные методы контроля в физической культуре: методы оценки биологического возраста, метод стандартов, метод индексов.
6. Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности.
7. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья.
8. Методика проведения функциональных проб (одномоментные, двухмоментные, многомоментные функциональные пробы).
9. Анатомо-физиологические особенности женского организма при занятиях физической культурой и спортом.
10. Изменение физической работоспособности женского организма в соответствии с фазами овариально-менструального цикла.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять

конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ. Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекоменд уемая трудоемк ость, акад. час.
	заочная
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	96
Медицинское обеспечение соревнований	48
Методы контроля в массовой физической культуре	48
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	4
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к зачету	18
Всего:	136

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Отчеты студентов по практическим занятиям
2. Банк тестовых заданий к зачету
3. Контрольная работа

6.2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Предварительный этап медицинского обеспечения соревнований.
2. Второй этап медицинского обеспечения соревнований (подготовка мест занятий перед соревнованиями)
3. Третий этап медицинского обеспечения соревнований (непосредственное проведение соревнований).
4. Четвертый этап медицинского обеспечения соревнований (оказание помощи зрителям во время соревнований).
5. Пятый этап медицинского обеспечения соревнований (отчет о проведенном соревновании).
6. Медицинский контроль за детьми и подростками.
7. Методы оценки биологического возраста.
8. Методы исследования физического развития детей.
9. Медицинские группы школьников.
10. Методика проведения одномоментных функциональных проб.
11. Методика проведения двухмоментных функциональных проб.
12. Методика проведения многомоментных функциональных проб.
13. Требования, предъявляемые к функциональным пробам.
14. Классификация функциональных проб.
15. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом.

6.3. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт, Человек, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7. - Текст : электрон-

ный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199173> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: Учебное пособие / Миллер Л.Л. - Москва :Человек, 2015. - 184 с.ISBN 978-5-906131-47-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915408> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002. -480 с.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990, 190 с.

2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудко И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Ф и С, 1988. – 208 с.

3. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Речкалов А.В. Оценка физической работоспособности // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-1998.-24 с.

2. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт .-Курган, КГУ.-2003.-31 с.

3. Речкалов А.В., Штода Л.З. Оценка уровня здоровья // Методические рекомендации к проведению практических занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог). Курган: Изд-во КГУ, 1998.-28 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
- 3.ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п.6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Экспресс-диагностика физического состояния человека»
образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Профессиональное образование в сфере физической культуры

Трудоемкость дисциплины: 4 ЗЕ (144 академических часов)

Семестр: 4

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Медицинское обеспечение соревнований. Методы контроля в массовой физической культуре. Методы определения физической работоспособности. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом