

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Ректор / Н.В.Дубив /
«*Н.В. Дубив*» 2020 г.

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: очная

Курган 2020

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 28 августа 2020 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «23» сентября 2020 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



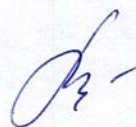
Д.А. Корюкин

Руководитель ООП магистратуры
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н. Сеницын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 4 зачетных единицы трудоемкости (144 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	3 семестр
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	16	16
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов	128	128
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	110	110
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 блоку Б1, часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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;

- 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, темы		Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
			Лекции	Практические занятия
Рубеж 1	1	Медицинское обеспечение соревнований	-	2
	2	Методы контроля в массовой физической культуре	1,5	4
Рубежный контроль №1		0,5		
Рубеж 2	3	Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом	-	2
	4	Методы определения физической работоспособности	1,5	4
		Рубежный контроль №2	0,5	
Всего:			4	12

4.2. Содержание лекционных занятий

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).

Тема 4. Методы определения физической работоспособности.

Понятие физической работоспособности. Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности. Факторы, определяющие уровень физической и спортивной работоспособности (конституциональные, функциональные, генетические, психологические).

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			очная форма обучения

1	Медицинское обеспечение соревнований	Этапы медицинского обеспечения соревнований. Допуск к тренировочно-соревновательной деятельности после вынужденных перерывов. Контроль на половую принадлежность. Допинг – контроль.	2
2	Методы контроля в массовой физической культуре	Основные методы контроля в физической культуре: методы оценки биологического возраста, метод стандартов, метод индексов.	4
3	Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом	Анатомо-физиологические особенности женского организма при занятиях физической культурой и спортом. Изменение физической работоспособности женского организма в соответствии с фазами овариально-менструального цикла.	2
4	Методы определения физической работоспособности	Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья. Методика проведения функциональных проб (одномоментные, двухмоментные, многомоментные функциональные пробы).	4
Всего:			12

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. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

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.

Часть практических занятий выполняется с использованием таких программных продуктов, как Pascal и Microsoft Office Excel. 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, рубежному 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	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	94
1. Медицинское обеспечение соревнований	18
2. Методы контроля в массовой физической культуре	30
3. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом	16
4. Методы определения физической работоспособности	30
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	12
Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)	4
Подготовка к зачету	18
Всего:	128

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной формы обучения).
2. Отчеты студентов по практическим занятиям
3. Банк вопросов к рубежным контролям № 1, 2 (для очной формы обучения)
4. Банк вопросов к зачету

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения магистрантов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	зачет
		Балльная оценка:					
		Примечания	до 8	до 24	18	20	до 30
		до 4 баллов за лекцию	до 4 баллов за практическое занятие	на 1-й лекции	на 2-й лекции		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	61-73 – зачет 60 и менее - незачет					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации магистранту необходимо набрать в ходе текущей аттестации не менее 50 баллов, выполнить все практические занятия и контрольную работу. Для получения зачета «автоматом» студенту необходимо набрать 61 балл.					

4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации набрана сумма менее 50 баллов, магистранту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и защита отчетов по пропущенным практическим занятиям (1 занятие - 2 балла); - выполнение пропущенных практических занятий (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – 2 балла; - прохождение текущего контроля (повторное контрольное тестирование - 10 баллов). <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>
---	---	--

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли проводятся в форме письменного задания.

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты письменных заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 3 и 4 вопросов соответственно.

На каждое задание при рубежном контроле студенту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты письменных заданий каждого студента по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачетный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла ($20 \times 1,5 = 30$ баллов). Время, отводимое студенту на выполнение теста, составляет 1 астрономический час. Варианты тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля, зачета

*Рубеж №1 (3*6 б. = 18 баллов рубежного контроля).*

1. Этапы медицинского обеспечения соревнований.

2. Допуск к тренировочно-соревновательной деятельности после вынужденных перерывов.

3. Контроль на половую принадлежность.

Рубеж №2 (4*5б. = 20 баллов рубежного контроля).

1. Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности.

2. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья.

3. Методика проведения функциональных проб (одномоментные, двухмоментные, многомоментные функциональные пробы).

4. Изменение физической работоспособности женского организма в соответствие с фазами овариально-менструального цикла.

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 многомоментные функциональных проб.

13. Требования, предъявляемые к функциональным пробам.

14. Классификация функциональных проб.

15. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом.

Тестовые задания к зачету

1 вариант

1. Укажите в какой последовательности проявляются тренировочные эффекты:

а) кумулятивный;

б) срочный;

в) отставленный.

2. Укажите группу здоровья, к которой относятся лица, имеющие хроническое заболевание в стадии компенсации:

- а) первая;
 - б) вторая;
 - в) третья;
 - г) четвертая;
 - д) пятая.
3. В каких случаях противопоказаны занятия массовой физической культурой:
- а) в острой и подострой стадии заболеваний
 - б) при дефектах осанки
 - в) при плоскостопии
 - г) при недостаточности кровообращения III степени
4. Понятие «конституция» включает:
- а) телосложение
 - б) особенности обмена веществ
 - в) психическую деятельность
 - г) телосложение, особенности обмена веществ и психической деятельности
5. Установите соответствие между типами телосложения предложенными Шелдоном и М.В. Черноруцким:
- 1-мезоморфный;
 - 2-эндоморфный
 - 3-экторморфный
 - а) гиперстенический
 - б) астенический
 - в) нормостенический
6. Укажите возрастные периоды, когда у детей наблюдается второе нарастание веса:
- а) 3-4 года
 - б) 4-7 лет
 - в) 7-10 лет
 - г) 11-15 лет
7. Укажите последовательность фаз полового созревания:
- а) гипофизарная
 - б) инфантилизма
 - в) максимального стероидогенеза
 - г) активизации гонад
8. Биологический возраст определяется по следующим показателям:
- а) зубная формула
 - б) окостенение скелета
 - в) половое созревание
 - г) возраст по паспорту
9. Какой метод оценки физического развития чаще используется при массовых обследованиях:
- а) стандартов
 - б) перцентилей
 - в) корреляции
 - г) индексов
10. Перечислите дефекты осанки в сагиттальной плоскости:
- а) асимметричная
 - б) круглая
 - в) плоская
 - г) кругло-вогнутая
11. Толстотный циркуль необходим для определения:
- а) обхватов тела
 - б) жировых складок

- в) длиннотных размеров
 - г) диаметров тела
12. Синусовая аритмия диагностируется в том случае, если разница в продолжительности максимального и минимального кардиоинтервалов составляет:
- а) более 0,1с
 - б) более 0,16с
 - в) более 0,24с
 - г) более 0,3с
13. При пограничной гипертензии показатели артериального давления составляют:
- а) 100-129/60-79
 - б) 130-139/80-89
 - в) 140-159/90-94
 - г) >159/>94
14. Ортостатический коллапс является следствием:
- а) быстрой остановки после напряженной мышечной работы
 - б) уменьшения венозного возврата вследствие перехода в вертикальное положение
 - в) перехода в горизонтальное положение
15. Выполнение каких требований, считается обязательным при проведении функциональной пробы:
- а) участие в работе не менее 2/3 мышечной массы
 - б) повышение частоты сердечных сокращений до 170 уд/мин
 - в) проведение теста в стандартных условиях
 - г) возможность количественной оценки результатов теста
16. Какие воздействия чаще применяются для оценки физической работоспособности спортсмена:
- а) физическая нагрузка
 - б) введение фармакологических веществ
 - в) изменение положения тела в пространстве
 - г) натуживание
17. При оценке рефлекторных реакций у спортсменов учитываются:
- а) наличие рефлекса
 - б) симметричность
 - в) степень живости
 - г) прочность рефлекса
18. Укажите абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой, касающиеся инвалидов всех категорий:
- а) лихорадочное состояние
 - б) острые инфекционные заболевания
 - в) недостаточность кровообращения 1 степени.
 - г) дыхательная недостаточность 2 и 3 степени
19. На занятиях адаптивной физической культурой для инвалидов с нарушением слуха решаются задачи:
- а) развитие устойчивости вестибулярного анализатора
 - б) развитие координации движений
 - в) повышение статической выносливости
 - г) адаптация к вибрациям и сотрясениям
20. У инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата силу мышц определяют:
- а) по количеству подтягиваний в висе на перекладине
 - б) по количеству отжиманий в упоре лежа
 - в) по способности противодействовать внешнему усилию (рука врача)
 - г) по количеству приседаний

2 вариант

1. Задачами врачебного контроля в адаптивной физической культуре являются:
 - а) оценка адекватности физических нагрузок уровню подготовленности занимающихся;
 - б) определение состояния здоровья и исследование функциональных возможностей организма;
 - в) восстановление физической работоспособности;
 - г) трудоустройство в соответствии с функциональными возможностями.
2. Содержанием врачебного контроля в АФК являются:
 - а) распределение на медицинские группы;
 - б) определение реакции организма на физическую нагрузку;
 - в) санитарно-гигиенический контроль за местами занятий;
 - г) медицинское обслуживание соревнований и тренировок.
3. Перечислите субъективные признаки утомления при занятиях физическими упражнениями:
 - а) потоотделение
 - б) окраска кожных покровов
 - в) частота сердечных сокращений
 - г) артериальное давление
4. В основу классификации конституциональных типов по М.В. Черноруцкому заложено:
 - а) соотношение продольных и поперечных размеров тела
 - б) особенности психической деятельности
 - в) соотношение жировой, костной и мышечной массы в весе
5. Состав массы тела включает:
 - а) обезжиренную массу тела
 - б) твердые вещества, связанные с внеклеточной жидкостью
 - в) жир тела, вес скелета, скелетные мышцы, воду
6. Укажите возрастные периоды, когда у детей наблюдается второе вытяжение:
 - а) 3-4 года
 - б) 4-7 лет
 - в) 7-10 лет
 - г) 11-15 лет
7. Укажите стадию полового созревания, в которую заканчивается формирование женского фенотипа:
 - а) препубертатная
 - б) собственно пубертатная
 - в) постпубертатная
8. Уровень физического развития определяется по показателю:
 - а) длины тела
 - б) массы
 - в) окружности грудной клетки
 - г) окружности головы
9. Весоростовой индекс Кетле представляет собой:
 - а) отношение массы (г) к росту (см)
 - б) отношение массы (кг) к росту (m^2)
 - в) рост - 110
10. Какие дефекты осанки являются фронтальными:
 - а) асимметричная
 - б) круглая
 - в) плоская
 - г) кругло-вогнутая

11. Какой дермографизм свидетельствует о нормальном балансе парасимпатической и симпатической иннервации:
- белый
 - розовый
 - красный
12. О чем свидетельствует смещение сегмента ST ниже изоэлектрической линии более чем на 0,2 мВ:
- росте тренированности
 - ишемии коронарных сосудов
 - инфаркте миокарда
 - синусовой брадикардии
13. Какие показатели определяют максимальную аэробную мощность (МПК) организма спортсмена:
- частота сердечных сокращений
 - ударный объем сердца
 - артериовенозная разница по O_2
 - содержание молочной кислоты в крови и мышцах
14. Простые методы исследования, применяемые для исследования функционального состояния организма спортсмена:
- анамнез
 - электрокардиография
 - аускультация
 - пальпация
15. Как изменяется показатель пульсового давления в ответ на дозированную физическую нагрузку при нормотическом типе реакции:
- уменьшается
 - увеличивается в равной мере, как и частота сердечных сокращений
 - неизменен
 - увеличивается в 2-3 раза
16. Какой тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку является благоприятным:
- со ступенчатым повышением максимального артериального давления
 - гипотонический
 - гипертонический
 - нормотонический
17. Как называется метод определения силы дыхательной мускулатуры:
- спирометрия
 - спирография
 - пневмотахометрия
 - пневмоторакс
18. Инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, перенесшие травму спинного мозга легкой и средней тяжести, могут приступить к занятиям адаптивной физической культурой:
- через 1 месяц
 - через 3 месяца
 - через 6 месяцев
 - через 12 месяцев
19. Как называется дефект психики, связанный с эмоционально-волевыми нарушениями:
- простой
 - психопатоподобный
 - торпидный
 - сложный

20. Физическая работоспособность у лиц, перенесших спинно-мозговую травму, определяется при помощи:
- а) пробы Руфье
 - б) Гарвардского степ-теста
 - в) колясочной эргометрии
 - г) ортоклиностатической пробы

3 вариант

1. Укажите правильное соответствие форм врачебного контроля срочному, отставленному и кумулятивному тренировочным эффектам:
- а) оперативные обследования;
 - б) этапные обследования;
 - в) текущие обследования.
2. Медицинское обслуживание соревновательной деятельности включает:
- а) оценку физического развития;
 - б) допинг-контроль;
 - в) контроль на половую принадлежность;
 - г) профилактику травм.
3. Какие из перечисленных показателей объективно отражают степень выраженности утомления при занятиях физическими упражнениями:
- а) температура
 - б) интенсивность потоотделения
 - в) способность поддерживать оперативную позу
 - г) частота сердечных сокращений
4. Классификация соматотипов, предполагающая деление людей на нормостеников, гиперстеников и астеников была создана:
- а) Кречмером
 - б) Таннером
 - в) Черноруцким
 - г) Чтецовым
5. Какие компоненты составляют активную массу тела:
- а) жир тела
 - б) белковые структуры
 - в) минеральные вещества
 - г) клеточная вода
6. Установите соответствие между возрастом и появлением соответствующих вторичных половых признаков согласно классификации А.Хубера и Г. Хирше (1981):
- 1- телархе
 - 2-пубархе
 - 3-адренархе
 - 4-менархе
 - а) 11 ± 2 года
 - б) 10 ± 2 года
 - в) 13 ± 2 года
 - г) 12 ± 2 года
7. Стадия полового созревания, охватывающая период от менархе до появления овуляторных циклов называется:
- а) препубертатная
 - б) собственно пубертатная
 - в) постпубертатная
8. Гармоничность физического развития представляет собой:

- а) соответствие массы и окружности грудной клетки росту
 - б) соответствие силы мышц возрасту
 - в) соответствие физической работоспособности возрастному-половому стандарту.
9. Назовите инструментальные методы исследования состояния осанки:
- а) визуальный
 - б) топографический
 - в) рентгенологический
 - г) измерительный
10. Назовите виды плоскостопия:
- а) рахитическое
 - б) паралитическое
 - в) кифотическое
 - г) статическое
11. Укажите структурные особенности спортивного сердца
- а) брадикардия
 - б) гипертрофия миокарда
 - в) дилатация камер сердца
 - г) увеличение ударного объема
12. Чему равны колебания длительности интервалов R-R при перетренировке у спортсменов:
- а) более 0,1с
 - б) более 0,16с
 - в) более 0,24с
 - г) более 0,3с
13. Проведение функциональных проб преследует следующие задачи:
- а) спортивный отбор
 - б) оценка общей работоспособности
 - в) определение биологического возраста
 - г) исследование физического развития
14. Проба Ашнера представляет собой:
- а) проведение тупым предметом по поверхности кожи
 - б) надавливание на боковые поверхности глазных яблок
 - в) удар неврологическим молоточком по сухожилию четырехглавой мышцы
 - г) запрокидывание головы
15. Функциональные пробы с повторными специфическими нагрузками должны отвечать следующим требованиям:
- а) быть специфическими для основной соревновательной деятельности
 - б) выполняться с максимально возможной (конкретной для каждого спортсмена) интенсивностью
 - в) выполняться после полного восстановления
 - г) повторяться с возможно небольшими интервалами отдыха
16. Какие показатели относятся к внешним (субъективным) признакам утомления:
- а) окраска кожи
 - б) артериальное давление
 - в) потливость
 - г) координация движений
17. Частота сердечных сокращений у лиц пожилого возраста при занятиях физическими упражнениями рассчитывается по формуле:
- а) $220 - \text{возраст (годы)}$
 - б) $190 - \text{возраст (годы)}$
 - в) $170 - \text{возраст (годы)}$
 - г) $180 - (\text{возраст (годы)} \times 0,5)$

18. К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А) относится:
- а) атрофия зрительного нерва
 - б) вывихи и подвывихи хрусталика
 - в) отслойка сетчатки
 - г) помутнение роговицы
19. Укажите соответствие характеристики типу дефекта психики:
- 1) простой
 - 2) с эмоционально волевыми нарушениями
 - 3) астенический
 - 4) сложный
 - а) торпидный или психопатоподобный
 - б) общее умственное недоразвитие
 - в) астенические проявления
 - г) тяжелое нарушение интеллекта с пароксизмальными проявлениями
20. Начальный уровень нагрузки при проведении колясочной эргометрии составляет:
- а) 5 Вт
 - б) 15 Вт
 - в) 25 Вт
 - г) 50 Вт

4 вариант

1. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, не являющиеся противопоказанием к занятиям физическими упражнениями:
- а) основная;
 - б) подготовительная;
 - в) специальная.
2. К заболеваниям, при которых противопоказаны занятия физической культурой и спортом, относятся:
- а) острая и подострая стадия заболевания;
 - б) психические заболевания;
 - в) злокачественные новообразования;
 - г) плоскостопие.
3. Комплексное врачебное обследование включает:
- а) анамнез
 - б) физикальное обследование
 - в) проведение функциональных проб
 - г) постизометрическую релаксацию
4. Для какого соматотипа характерны стройное тело, слабое развитие мышечной системы, преобладание продольных размеров тела над поперечными:
- а) нормостенический
 - б) гиперстенический
 - в) астенический
 - г) эндоморфный
5. Каково среднее содержание жира в организме мужчины?
- а) 4-7%
 - б) 12-14%
 - в) 20-25%
 - г) >30%
6. При ненормально раннем половом созревании менархе проявляется в возрасте:

- а) до 8 лет
 - б) до 9-10 лет
 - в) до 11-12 лет
 - г) до 13-14 лет
7. Стадия полового созревания, охватывающая период от появления вторичных половых признаков до менархе называется:
- а) препубертатная
 - б) собственно пубертатная
 - в) постпубертатная
8. Назовите методы исследования физического развития:
- а) плантография
 - б) пневмотахометрия
 - в) соматоскопия
 - г) антропометрия
9. Назовите методы исследования состояния стопы:
- а) плантография
 - б) реовазография
 - в) подометрия
 - г) стабилография
10. Методика определения подвижности в суставах называется:
- а) калиперометрия
 - б) гониометрия
 - в) спирометрия
 - г) антропометрия
11. Каковы проявления физиологической гипертрофии миокарда:
- а) рост капиллярной сети
 - б) увеличение числа и размеров митохондрий
 - в) увеличение числа саркомеров
 - г) кардиосклероз
12. Какие изменения на ЭКГ являются признаками тренированности:
- а) увеличение интервала P-Q
 - б) смещение сегмента ST ниже изоэлектрической линии
 - в) сокращение продолжительности комплекса QRS
 - г) увеличение продолжительности R-R
13. Определение МПК непрямым методом предполагает:
- а) использование номограмм
 - б) расчет показателя физической работоспособности при ЧСС равной 170 уд/мин (PWC_{170})
 - в) выполнение велоэргометрической нагрузки до отказа
 - г) определение показателя артериального давления
14. Какие показатели заложены в классификацию функциональных проб:
- а) характер применяемого воздействия
 - б) возраст обследуемого
 - в) пол обследуемого
 - г) интенсивность предлагаемой нагрузки
15. Для какого типа реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку характерен «феномен бесконечного тона»:
- а) нормотонический
 - б) гипертонический
 - в) дистонический
 - г) гипотонический

16. Чем определяется выбор методов функциональной диагностики при углубленном медицинском обследовании:
- а) спортивной специализацией
 - б) стажем занятий
 - в) отклонениями в состоянии здоровья
 - г) временем тренировки
17. Какие методы функциональной диагностики используются для оценки состояния нервной системы:
- а) проба Ромберга
 - б) пальценосовая проба
 - в) подометрия
 - г) треморография
18. Инвалидам по зрению на занятиях адаптивной физической культурой противопоказаны:
- а) ходьба
 - б) упражнения с натуживанием
 - в) сотрясения
 - г) нагрузки свыше 180 уд/мин
19. Клинико-функциональными критериями отбора для спортивно-оздоровительной работы инвалидов являются:
- а) степень умственного недоразвития
 - б) склонность к асоциальному, дезадаптивному поведению
 - в) гармоничность физического развития
 - г) низкая толерантность к физическому и психическому напряжению
20. Какие признаки характерны для III уровня двигательного развития у детей с ДЦП:
- а) неспособность поддерживать позу
 - б) способность передвигаться с посторонней помощью
 - в) способность передвигаться на костылях
 - г) способность передвигаться без дополнительной опоры

Ответы на тестовые задания:

№	1 вариант	2 вариант	3 вариант	4 вариант
1	б,в,а	а,б,в	а,в,б	б
2	в	а,б,в,г	б,в,г	а,б,в
3	а,г	а,б	а,г	а,б,в
4	г	а	в	в
5	1-в,2-а,3-б	в	б,в,г	б
6	в	г	1-б,2-а,3-г,4-в	б
7	б,а,г,в	в	б	а
8	а,б,в	а	а	в,г
9	б	а	б,г	а,в
10	б,в,г	а	а,б,г	б
11	г	б	б,в	а,б,в

12	б	б	в	а,в,г
13	в	а,б,в	б	а,б
14	б	а,в,г	б	а,г
15	а,в,г	б	а,б,г	в
16	а,в,г	г	а,в,г	а,б,в
17	а,б,в	в	б	а,б,г
18	а,б,г	в	г	б,в,г
19	а,б	б,в	1-б,2-а,3-в,4-г	а,б,г
20	в	в	а	г

Оценка результатов тестирования:

«отлично» – 18 и более правильных ответов,
«хорошо» -14 -17 правильных ответов,
«удовлетворительно» - 9 -13 правильных ответов,
«неудовлетворительно» - 8 и менее.

6.5. 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 : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199173>. – 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>. – 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. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. Znanium.com. – электронная библиотечная 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

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

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: 3
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