

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

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
/С.Н.Щербич/
«октябрь» 2019 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: заочная

Рабочая программа дисциплины «Экспресс-диагностика физического состояния человека» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры «Физическая культура» (Профессиональное образование в сфере физической культуры), утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
канд. биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Согласовано:

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
канд. биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Руководитель
программы магистратуры
доктор биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины (з.е./ часов): 4 / 144

Вид учебной работы	Заочная форма	
	На всю дисциплину	Семестр
		4
Аудиторные занятия (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 контрольных работ	18	18
Другие виды самостоятельной работы	100	100
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам в часах:	144	144

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина: «Экспресс-диагностика физического состояния человека» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений дисциплины (модули) по выбору 2. Необходимость введения курса «Экспресс-диагностика физического состояния человека» позволяет рассмотреть вопросы врачебно-педагогического контроля, исследование и оценка физической работоспособности, методы функциональных исследований в тренировочно-соревновательной деятельности.

Данная дисциплина тесно связана с такими предметами как «Компьютерные технологии в отрасли физической культуры и спорта», «Дистанционное физкультурно-спортивное обучение», «Информационные технологии в науке и образовании».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи научной 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:

- формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1).

Уметь: - применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1).

Владеть: - способностью принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК-3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий	
		Лекции	Практические занятия
1	Медицинское обеспечение соревнований	2	-
2	Методы контроля в массовой физической культуре	2	2
3	Методы определения физической работоспособности	-	2
Всего		4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Медицинское обеспечение соревнований

Пять этапов 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

Основные методы контроля в физической культуре: методы оценки биологического возраста, метод стандартов, метод индексов.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, а, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практической работы	Норматив времени, час.
			Практические занятия
1	Методы контроля в массовой физической культуре	Методы контроля в массовой физической культуре	2
2	Методы определения физической работоспособности	Методы определения физической работоспособности	2
Всего:			4

4.4. Тематика и требования к оформлению контрольных работ **Контрольная работа**-промежуточный вид проверки знаний студентов.

Цель: контроль знаний и умений студентов.

Задачи выполнения контрольной работы:

1. Проверить умение студентов проводить теоретический анализ по изучаемой проблеме.

2. Выявить уровень развития умения студентов оформлять результаты теоретического анализа в соответствии с установленными требованиями.

Требования к выполнению контрольной работы. Контрольная работа сдается в письменном виде. Объем контрольной работы 10-15 листов. Текст работы не должен вызывать затруднений при чтении. Студенты выполняют контрольные задания согласно учебным планам по соответствующей дисциплине, сдают работу на кафедру, не позднее 10 дней до начала экзаменационной сессии, определяемой графиком текущего учебного года.

Требования к оформлению контрольной работы:

1. Титульный лист, на котором необходимо указать следующее:
 - реквизиты учреждения (вуза);
 - факультет;
 - название кафедры, за которой закреплена учебная дисциплина;
 - название дисциплины (без сокращений в соответствии с учебным планом);
 - номер (вариант) контрольной работы и тема;
 - форма обучения: заочная, заочная (ускоренное обучение на базе СПО);
 - группа;
 - фамилия и инициалы студента и преподавателя;
2. Вторая страница контрольной работы - план (содержание) темы.
3. Последующие страницы раскрывают содержание вопросов темы.
4. Последняя страница отражает список используемых источников.

Примерный перечень тем контрольных работ

1. Этапы медицинского обеспечения соревнований.
2. Медицинский контроль за детьми и подростками.
3. Методы оценки биологического возраста.
4. Методы исследования физического развития детей.
5. Медицинские группы школьников.
6. Методика проведения одномоментных функциональных проб.
7. Методика проведения двухмоментных функциональных проб.
8. Методика проведения многомоментные функциональных проб.
9. Требования, предъявляемые к функциональным пробам.
10. Классификация функциональных проб.
11. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом.
12. Оперативный контроль при занятиях физической культурой и спортом.

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 практической работе 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 практических работ и защиты отчётов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических работ.

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 «Экспресс-диагностика физического состояния человека» включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме.

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 магистрантов 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.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольной работы, подготовку к зачету.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	100
1. Методы определения физической работоспособности	10
2. Медицинский контроль за женщинами при занятиях физической культурой и спортом	10

3. Методика проведения функциональных проб, меры предосторожности при функциональном тестировании.	10
4. Контроль в пределах одного тренировочного занятия	10
5. Комплексный контроль	10
6. Методы оценки биологического возраста.	10
7. Классификация функциональных проб.	10
8. Методика проведения одномоментных функциональных проб.	10
9. Оперативный контроль в спорте	10
10. Методы диагностики в спорте	2
Подготовка к практическим занятиям (3 часа на занятие)	6
Выполнение 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 практической работе.
2. Контрольная работа.
3. Банк вопросов к зачету

6.2. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Зачет проводится в устной форме по утвержденным вопросам.

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.

6.3. 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

6.4. 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. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
2. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
3. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : монография / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»
4. "Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине "Физическое воспитание" [Электронный ресурс] : Учеб.-метод. пособие / Айнетдинов С.Ф. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2008." - Доступ из ЭБС «Консультант-студент»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Матаев, С. И. Врачебный контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте, механизмы регуляции функциональных систем / С.И. Матаев, Н.Я. Прокопьев, Ю.И. Лесь и др.-М.: КРУК, 2000. -184 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры /Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. –496 с.
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. Заведений /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 384 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Речкалов, А.В. Оценка уровня здоровья: Методические рекомендации / А.В. Речкалов . – Курган: Изд-во КГУ, 1998. -28 с.

2. Речкалов, А.В. Оценка физической работоспособности: Методические рекомендации / А.В. Речкалов. – Курган: Изд-во КГУ, 1998. -24 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. - с.

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

- 1) <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки Российской Федерации.
- 2) <http://www.menobr.ru/> - Менеджер образования. Портал сообщества специалистов сферы образования.
- 3) <http://www.sport.kurganobl.ru> - Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области
- 4) <http://www.mevriz.ru/> - Журнал менеджмент в России и за рубежом
- 5) <http://minstm.gov.ru/> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
- 6) <http://www.iqlib.ru/> - Электронно - библиотечная система образовательные и просветительские издания
- 7) <http://www.studmedlib.ru/> - ЭБС «Консультант студента»

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций могут использоваться слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: WindowsXP, FoxitReaderPro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс или 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 часа)

Семестр: 4 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: Экзамен

Содержание дисциплины

Методы диагностики в физической культуре и спорте. Врачебно-педагогический контроль, исследование и оценка физической работоспособности, методы функциональных исследований в тренировочно-соревновательной деятельности.

ЛИСТ
регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу
учебной дисциплины

«Экспресс-диагностика физического состояния человека»

Изменения / дополнения в рабочую программу
на 2019/ 2020 учебный год:

1. Дополнить раздел 4 подразделом 4.5. «Использование дистанционных образовательных технологий при проведении занятий по дисциплине следующего содержания:

«Допускается проведение лекционных и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий».

Лекционные занятия проводятся с использованием средств видеоконференцсвязи, предусмотренных электронной информационной образовательной системой университета, с использованием Microsoft Teams.

Практические занятия проводятся путем рассылки обучающимся задания на практическую работу, последующим консультированием по порядку выполнения задания и проверкой результатов задания с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Другим вариантом проведения практических занятий является проведение занятия в онлайн-режиме и использованием Microsoft Teams или Zoom».

2. Раздел 6.3. «Процедура оценивания результатов освоения дисциплины» изложить в следующей редакции:

Зачет проводится в письменной форме и предполагает выполнение тестового задания. В целом за зачет обучающийся может получить до 30 баллов.

Ответственный преподаватель _____ /Корюкин Д.А./

Изменения утверждены на заседании кафедры «19» мая 020 г., Протокол № 8

Заведующий кафедрой _____ «__» _____ 20__ г.