

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 13:29:41  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bfff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Комплексный контроль в физической культуре и спорте  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Филиппов В.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2020-2021 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Филиппов В.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании  
кафедры \_\_\_\_\_,  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	13
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	15
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	22
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	23
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	23
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	23
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>
--	--	---	---

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 10 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний в области комплексного контроля в физической культуре и спорте, умений и владений осуществлять обучение, с учетом психофизических и индивидуальных особенностей для эффективного использования современных методов, технологии обучения, диагностики и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Комплексный контроль в физической культуре и спорте» на 10 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	34.2
лекций	12
практических/ семинарских	22
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	37.8
Учебных часов на подготовку к зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 10 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	П	Зч	СР С			
5 курс / 10 семестр								
1	Врачебно-педагогический контроль.							
1.1	Организация врачебного контроля  1.Деятельность физкультурного диспансера.2.Профессиональные деятельность врача по спорту.	2			2	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
2	Адаптивные изменения в организме лиц, испытывающие систематическими физическими нагрузками.							
2.1	Характеристика адаптивных изменений организма детей, занимающихся спортом.	2			2	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос



	1.Характеристика систем организма детей в результате влияния систематических физических нагрузок (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, биохимический анализ).2. Влияние различных видов спорта на адаптивные изменения организма спортсменов.3. Влияние возраста и пола на адаптацию организма к систематическим физическим нагрузкам.							
3	Методы изучения состояния спортсменов.							
3.1	Методы оценки физического развития спортсменов.  1.Длина тела.2.Масса тела.3.ЖЕЛ.4.Методы индексов.	2	4			Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
3.2	Методы изучения физического развития.  1.Длина тела.2.Масса тела.3.ЖЕЛ.4.Методы индексов.		4			Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание
3.3	Функциональные методы исследования спортсменов.  1.Определение уровня физической работоспособности по PWC170.2.Велоэргометрия.3. Оценка пробы Штанге, Генчи.4.Проба Мартине.5.Определения МПК.6.Тетст Новакки.5.Гарвардского степ-теста.6.Электрокардиография.7.Ортостатич	2			8	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Практическое задание, Групповой опрос

	еская проба.8.Методом спирометрии, спирографии.9.Реография.10.Тест Купера.							
3.4	<p>Определение уровня физической работоспособности.</p> <p>1.Определение уровня физической работоспособности по РWC170.2.Велоэргометрия.3. Проба Мартине.4. Тест Новакки.5. Тест Купера.6. Гарвардского степ-теста.</p>	2	2			Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
3.5	<p>Методы исследования функционального состояния центральной нервной системы.</p> <p>1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РЕФЛЕКСОВ.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ДАННЫМ ПРОБЫ РОМБЕРГА.3. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ФУНКЦИИ. ПРОБА ЯРОЦКОГО.4. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА (МЫШЕЧНО-СУСТАВНОЕ ЧУВСТВО).5. ТЕППИНГ-ТЕСТ.</p>		2			Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Практическое задание
3.6	<p>ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РЕФЛЕКСОВ. 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ДАННЫМ ПРОБЫ РОМБЕРГА.</p> <p>1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ РЕФЛЕКСОВ.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ДАННЫМ</p>		2			Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос

	ПРОБЫ РОМБЕРГА.						
3.7	ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ФУНКЦИИ. ПРОБА ЯРОЦКОГО. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА (МЫШЕЧНО-СУСТАВНОЕ ЧУВСТВО). ТЕППИНГ-ТЕСТ.  1. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ФУНКЦИИ. ПРОБА ЯРОЦКОГО.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА (МЫШЕЧНО-СУСТАВНОЕ ЧУВСТВО).3.ТЕППИНГ-ТЕСТ.	2		4	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
3.8	Определение респираторных функций.  1. Оценка пробы Штанге, Генчи.2. Определения МПК.3. Методика спирометрии, спирографии.	2		4	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос
3.9	Изучение физической работоспособности при помощи электрокардиографических и реографических методов.  1. Гарвардский степ-тест;2. Тест PWC170	2		7.5	Осн. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
4	Методики оценки физической подготовленности						
4.1	Оценка уровня физической подготовленности  1.Контрольные испытания, отражающие уровень физических качеств.2. Проба	2		4.3	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Тестирование, Групповой опрос

	Абалакова.3. Проба Озерецкого.							
4.2	<p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>1.Методы исследования и оценки физических кондиций: -челночный бег на 10Ч10 м (оценка скоростных и координационных способностей); 2.- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); 3.-поднимание туловища из положения лежа за 30 с (силовая выносливость мышц брюшного пресса); 4.-вис, согнув руки, на перекладине (оценка статической силовой выносливости мышц плечевого пояса); 5.- наклон туловища вперед из положения сидя (оценивается гибкость позвоночного столба); 6.- бег 1000 метров (оценка уровня аэробной выносливости).7.Тест Абалакова.</p>		2		6	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра № 1	Конспект	Групповой опрос, Тестирование
5	Зачет			1	0.2			
Итого по 5 курсу 10 семестру		12	22	1	38			
Итого по дисциплине		12	22	1	38			

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных	Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

го процесса в образовательных организациях общего образования	ых организациях общего образования		
---	------------------------------------	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены

ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Групповой опрос, 3-1
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	У-1, Конспект
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Практическое задание, Тестирование
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область профильных дисциплин	Групповой опрос, 3-2
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Конспект, У-2
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Тестирование, Практическое задание

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Клино-ортостатическая проба позволяет судить о:

- А) гармоничности физического развития
- Б) функциональном состоянии вегетативной нервной системы
- В) уровне физической работоспособности
- Г) толерантности к физической нагрузке
- Д) болевом синдроме

1. Показанием к прекращению нагрузки при определении физической работоспособности являются:

- А) боль за грудиной
- Б) головокружение
- В) тяжелая одышка
- Г) желание поесть
- Д) переполнение мочевого пузыря

1. У здоровых женщин величина PWC 170 считается нормой:

- А) 222 – 318 кгм/мин
- Б) 319 – 421 кгм/мин
- В) 422 – 900 кгм/мин
- Г) 900 – 1000 кгм/мин
- Д) 1000 – 1100 кгм/мин

1. У мужчин при выполнении Гарвардского степ-теста подъем на ступеньку осуществляется с частотой:

- А) 15 раз в минуту
- Б) 20 раз в минуту
- В) 30 раз в минуту
- Г) 35 раз в минуту
- Д) 40 раз в минуту

3-1

1. К основным признакам физического развития относятся все перечисленные, кроме

- а) длины тела
- б) массы тела
- в) обхвата грудной клетки
- +г) состава крови
- д) жизненной емкости легких

2. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы

- а) антропометрических стандартов
- б) индексов
- в) корреляции
- +г) соматовегетативный

3. Индекс Кетле учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) объем груди
- г) обхват бедра
- +д) правильно а) и б)



4. Жизненный индекс учитывает

- а) рост
- б) вес
- в) жизненную емкость легких
- г) обхват груди
- +д) правильно б) и в)

3-2

1. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает

- а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
- б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
- в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник
- г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник
- +д) правильно в) и г)

2. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются

- а) содействие физическому воспитанию населения
- б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
- в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
- +д) все перечисленное

3. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме

- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
- б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями
- +в) лечения различных заболеваний у спортсменов
- г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

4. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся

- а) ведущие спортсмены
- б) учащиеся школ, студенты
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
- +д) правильно а) и в)

У-1

1. Наиболее благоприятным типом реакции ССС на дозированную физическую нагрузку является:

- А) дистонический Б) гипотонический В) ступенчатый
  - Г) гипертонический Д) нормотонический
- 41.

1. Степ-тест применяется при проведении:

- А) пробы Руффье
- Б) пробы Мартинэ-Кушелевского В) пробы PWC 170

Г) пробы Серкина Д) пробы Розенталя

1. В формуле расчета физической работоспособности  $PWC\ 170 = N_1 + (N_2 - N_1) * ((170 - f_1)/(f_2 - f_1))$ , значения  $f_1$  обозначают:

А) ЧСС после первой нагрузки Б) показатель САД

В) температуру тела

Г) частоту восхождения за минуту

Д) общую продолжительность восхождения на ступеньку

1. Для плоской спины характерно:

А) увеличение физиологических изгибов позвоночника Б) асимметрия расположения лопаток

В) сглаживание всех физиологических изгибов позвоночника Г) расширение грудной клетки спереди

У-2

1. Установить соответствие

В соответствии с принципом дифференциации мальчиков и девочек, соотнести виды занятий по отношению к половым различиям учащихся на подгруппы:

Мальчики	Плавание, футбол
девочки	Худ.гимнастика, аква-аэробика

1. Выбрать правильный ответ

Степень совпадения результатов повторного тестирования одного и того же человека и в одних и тех же условиях характеризует ... теста

Вариативность Надёжность Стандартность Информативность

1. Выбрать правильный ответ

Состояние внимания, памяти, мышления, особенности эмоционально-волевых качеств, способность к саморегуляции, определяется как ... компонент здоровья.

Социальный Физический Психологический Двигательный

1. Выбрать правильный ответ

Система ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющихся в признании общечеловеческих духовных ценностей, деятельностным отношением к миру, активной жизненной позицией, определяется как ... компонент здоровья.

Социальный Физический Психологический Двигательный

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестирования

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

### Конспект

Характеристика адаптивных изменений организма детей, занимающихся спортом.

1. Характеристика систем организма детей в результате влияния систематических физических нагрузок (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, биохимический анализ).

2. Влияние различных видов спорта на адаптивные изменения организма спортсменов.

### 3. Влияние возраста и пола на адаптацию организма к систематическим физическим нагрузкам.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

#### **Критерии оценки конспекта:**

1. Соответствие содержания теме;
2. Правильная структурированность информации;
3. Наличие логической связи изложенной информации;
4. Соответствие оформления требованиям;
5. Аккуратность и грамотность изложения;
6. Работа сдана в срок.

**5 баллов** - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;

**4 балла** - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;

**3 балла** - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;

**2 балла** - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

#### **Групповой опрос**

1. Контрольные испытания, отражающие уровень физических качеств.

Перечислить комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности. Быстрота. Сила. Скоростно-силовые способности плечевого пояса. Скоростно-силовые способности нижних конечностей. Ловкость Ловкость в беге Общая выносливость. Силовая выносливость рук.

2. Проба Абалакова. Техника выполнения. 3. Проба Озерецкого. Техника выполнения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

#### **Критерии оценки**

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **Практическое задание**

1. По каким формулам рассчитывается тест PWC 170, выполняемый с помощью ступеньки? Дайте определение специальной медицинской группе.

2. Как проводится комбинированная проба Серкина? 2) Для каких целей используются нагрузочные тесты?
3. Как проводится проба Руфье?
4. Как проводятся дыхательные пробы Штанге, Генчи?
5. Составьте методику проведения велоэргометрии для пациента весом 80 кг из расчета 0,5Вт/кг, 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг.
6. Составьте методику проведения степ-теста для пациента весом 70 кг из расчета 1Вт/кг, 1,5 Вт/кг и 2 Вт/кг.
7. Выполните наложение электродов в первом стандартом отведении при электрокардиографии.
8. Проведите теппинг-тест, проанализируйте полученные данные до и после проведения функциональной пробы Мартине.
9. Определите МПК при помощи формулы Астранда.
10. Определите состояние рефлексов.
11. Определите координационную функцию нервной системы по данным пробы ромберга.
12. Проведите пробу Яроцкого.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс задания

### **Критерии оценивания практического задания**

**5 баллов** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

**4 балла** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

**3 балла** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

**2 балла** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

### **Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 5 курс / 10 семестр

1. Организация врачебного контроля
2. Принципы и основы организации врачебного контроля. Содержание, формы и методы врачебных обследований.
3. Физическое развитие .Методы исследования физического развития. Оценка физического развития.
4. Клинические методы исследования в состоянии покоя.
5. Методы исследования при различных функциональных пробах.
6. Исследование функции системы внешнего дыхания.

7. Исследование функции нервной и нервно-мышечной системы. Врачебно-педагогические наблюдения.
8. Значение врачебного контроля в й физической культуре.
9. Цели, задачи и содержание врачебного контроля физической культуре
10. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей организма человека.
11. Тестирование физической работоспособности и тренированности.
12. Особенности врачебного контроля в диспансерах.
13. Особенности функциональных изменений под действием физических нагрузок в организме лиц занимающихся спортом.
14. Характеристика адаптивных изменений организма детей, занимающихся спортом.
15. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Организационные формы медицинского обеспечения занятий спортом.
17. Врачебно-спортивная консультация. Задачи и содержание.
18. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
19. Методы изучения физического развития.
20. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена. Пульс, артериальное давление; ударный и минутный объемы крови в условиях покоя и при выполнении работы. Типы кровотока.
21. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Расчет индекса. Оценка показателя.
22. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения степ тестового варианта. Расчет и оценка показателей.
23. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения велоэргометрического варианта. Расчет и оценка показателей. Выбор мощности первой и второй нагрузки.
24. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в связи со спортивным совершенствованием.
25. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.
26. Определение уровня физической подготовленности.
27. Изучение физической работоспособности при помощи электрокардиографических и реографических методов.
28. Исследование вестибулярной функции, проба Яроцкого.
29. Исследование двигательного анализатора (мышечно-суставное чувство).
30. Теппинг-тест.
31. Определение состояния рефлексов.
32. Определение координационной функции нервной системы по данным пробы ромберга.
33. По каким формулам рассчитывается тест PWC 170, выполняемый с помощью ступеньки? Дайте определение специальной медицинской группе.
34. Назовите пробу, которая наиболее часто применяется для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы? Тактика проведения пробы.
35. Дайте характеристику гипотоническому типу реакции.
36. Что в себя включает измерение окружности (обхвата) грудной клетки?
37. Перечислите показатели, которые применяются для оценки физического развития по методу индексов.
38. На чем основан тест PWC 170? Какие методы расчета используются? 2) Дайте характеристику подготовительной медицинской группе.
39. Как проводится комбинированная проба Серкина? 2) Для каких целей используются нагрузочные тесты?

40. Охарактеризуйте методы стандартов, индексов. 2) Что такое жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?
41. Как проводится проба Руфье?
42. Дайте характеристику основной медицинской группе.
43. Классификация функциональных тестов.
44. Как проводятся дыхательные пробы Штанге, Генчи?
45. Перечислите антропометрические параметры.
46. Назовите и опишите метод, который используется для оценки свода стопы?
47. Дайте определение понятию «физическая работоспособность»?
48. Какие существуют методы определения физической работоспособности?
49. Какие пробы используются для исследования функционального состояния вегетативной нервной системы? Кратко охарактеризуйте.
50. Дать характеристику гипертоническому типу реакции.
51. Какие вопросы включает в себя спортивный анамнез?
52. Что включает в себя наружный осмотр спортсменов, физкультурников?
53. Составьте методику проведения велоэргометрии для пациента весом 80 кг из расчета 0,5Вт/кг, 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг.
54. Составьте методику проведения степ-теста для пациента весом 70 кг из расчета 1Вт/кг, 1,5 Вт/кг и 2 Вт/кг.
55. Выполните наложение электродов в первом стандартом отведении при электрокардиографии.
56. Опишите последовательность действий при проведении ортостатической пробы при электрокардиографии.
57. Опишите методику проведения контрольных испытаний для всех физических качеств.
58. Проведите теппинг-тест, проанализируйте полученные данные до и после проведения функциональной пробы Мартине.
59. Определите МПК при помощи формулы Астранда.
60. Опишите последовательность проведения теста Купера.
61. Определите состояние рефлексов.
62. Определите координационную функцию нервной системы по данным пробы ромберга.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля: зачтено – от 60 до 110 баллов; не зачтено – от 0 до 59 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>		5	4	3	2	2	2	2	2	1
<b>3</b>			5	4	3	3	3	2	2	2
<b>4</b>				5	4	4	3	3	3	2
<b>5</b>					5	5	4	4	3	3
<b>6</b>						5	5	4	4	3
<b>7</b>							5	5	4	4
<b>8</b>								5	5	4
<b>9</b>									5	5
<b>10</b>										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература**

1. Сапего, А.В. Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 84 с.<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232472> В ЭЛЕКТРОННОЙ ФОРМЕ  
Проверено
2. Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 126 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры : курс лекций по теории и методике физич.культуры: учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по спец.033100(050720)-физич.культура / С. С. Коровин , В. Ф. Усманов ; ГОУ ВПО "Оренбург.ГПУ" .— Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2007 .— 132 с.

### **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoad.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

#### **Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Учебная мебель, доска классная, настенный экран, интерактивная доска, проектор beq.
Аудитория 214 а(ФМ)	Для хранения оборудования	Учебно-методические пособия.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon Ibr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows