

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический  
университет им. Р.Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08 «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2»**

**Б1.О.08.10 Медико-биологическое сопровождение многолетней  
подготовки квалифицированных спортсменов**

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

Направленность (профили) – «Физическая культура» и «Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Формы обучения – очная, заочная**

**Год приема – 2025**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	10	108	10	38		9	51	экзамен	
заочная	10	108	4	12		6	86	экзамен	

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов» формирование у обучающихся личностных качеств, общекультурных и профессиональных компетенций в сфере физической культуры, в соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации, научно-педагогической, научно-исследовательской, физкультурно-просветительской деятельности подготовить обучающихся к самостоятельной деятельности, требующей широкого образования по направлению и углубленной профессиональной специализации, познакомить с приемами медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня спортивной подготовки.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ОПК-8.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.08.10 «Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов» относится к **обязательной части** и **предметно-методическому модулю 2** (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Дисциплина Б1.О.08.10 «Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре», «Основы физкультурно-спортивного совершенствования»,

«Биомеханика двигательной деятельности» и выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ОПК-8.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка, которые отражают уровень физического развития и подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности; этапы развития и функционирования органов и систем.	Умеет использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для рациональной организации процесса обучения и воспитания;  определять, оценивать и составлять основные показатели соматометрических, физиометрических и соматоскопических показателей физического развития	Владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;  навыками оценки соматометрических, физиометрических, соматоскопических показателей физического развития и типа телосложения
ОПК-8	- средства и методы реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры и спорта; - как применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	- проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	- приемами организации, проектирования индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в процессе решения исследовательских задач по актуальным проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108ч). Дисциплина изучается в 10 семестре

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№10
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	38	38
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	9	
Вид промежуточного контроля:		Экзамен

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№10
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>4</b>	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>12</b>	12
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>6</b>	
Вид промежуточного контроля:		Экзамен

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Раздел I. Современные воззрения на методы оценки здоровья. Факторы, определяющие и разрушающие здоровье.	33	4		12/4	17/8
2	Раздел II Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях	35	2/1		14/2	17/8
3	Раздел III Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.	31	4		12/2	17/4
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				X
	Итого:	108	10/1		38/8	51/20

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Раздел I. Современные воззрения на методы оценки здоровья. Факторы, определяющие и разрушающие здоровье.	34	2		4	28
2	Раздел II Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях	32			4	28
3	Раздел III Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.	36	2		4	30
	<i>экзамен</i>	6				
	Итого:	108	4		12	86

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

##### Раздел I-

1. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, окружающая среда и другие.

2. Концептуальные основы здоровья современного человека. Три гармонии здоровья.
3. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Здоровье как общественная и личностная ценность.
4. Влияние культуры на здоровье людей. Факторы, формирующие соматическое здоровье человека.
5. Наука о здоровье: состояние и перспективы. Структура, функции, содержание культуры духовного и физического здоровья. Гуманистический смысл и сущность данной категории.
6. Здоровье и факторы, его определяющие. Факторы, разрушающие здоровье. Этапы формирования здоровья.
7. Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Питание как фактор здоровья.

#### **Раздел II**

1. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле. Комплексная унифицированная методика.
2. Классификация функциональных проб. Показания, противопоказания для проведения функциональных проб.
3. Понятие о физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности.
4. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования пробы Руффье.
5. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). История возникновения тестирования. Методика тестирования ИГСТ. Оценка результатов тестирования ИГСТ.
6. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у детей.
7. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у подростков.
8. Определение физической работоспособности по тесту PWC 170. Показания и противопоказания к тесту PWC 170.
9. Возможные осложнения при тестировании PWC 170. Оценка результатов тестирования PWC 170.
10. Тесты Новакки и Купера.
11. М-тест в модификации В.И. Жолдак

**Раздел III** Тема проекта: Анализ оценки работоспособности спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Разработать практические рекомендации для контроля работоспособности. Морфофункциональные особенности организма спортсмена как основа отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Модельные характеристики морфофункциональных признаков организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	<b>Раздел I.</b> Современные воззрения на методы оценки здоровья. Факторы,	Самостоятельная работа с литературой и Интернет-ресурсами, подготовка к практическим занятиям и предстоящему зачету; подготовка эссе на одну из тем раздела.

	определяющие и разрушающие здоровье.	
2	<b>Раздел II</b> Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях	Самостоятельная работа с литературой и Интернет-ресурсами, подготовка к практическим занятиям и предстоящему зачету; подготовка учебного проекта
3	<b>Раздел III</b> Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.	Самостоятельная работа с литературой и Интернет-ресурсами; ответы на контрольные вопросы в рамках подготовки к практическим занятиям и зачету; подготовка эссе на одну из тем раздела.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	<b>Раздел I.</b> Современные воззрения на методы оценки здоровья. Факторы, определяющие и разрушающие здоровье.	Учебное задание (доклад/сообщение) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебные задания (таблицы и схемы систематизации учебного материала, данных специальной литературы, материалов)</li> <li>▪ Учебные проекты</li> </ul>	УК-7
2	<b>Раздел II</b> Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях	Учебное задание (словарь терминов и понятий) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебное задание (комплекс тестовых заданий)</li> <li>▪ - выполнение практических работ по разработанным методическим рекомендациям;</li> <li>- подготовка докладов, сообщений, рефератов, обзора статей по теме, эссе, презентации, библиографических списков, резюме, глоссария, рекомендаций;</li> <li>- подготовка к дискуссионным вопросам и их обсуждение.</li> </ul>	УК-7, ОПК-8
3	<b>Раздел III</b> Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка и решение ситуационных задач;</li> <li>- выполнение проектных заданий, исследовательской работы;</li> <li>- подготовка к текущему контролю успеваемости в течение семестра;</li> <li>- подготовка к промежуточной аттестации по окончанию семестра; - подготовка к участию в научных и научно-практических конференциях и семинарах.</li> </ul>	УК-7, ОПК-8

**Примерный перечень заданий для текущего контроля**

## **Раздел I▪**

1. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, окружающая среда и другие.

2. Концептуальные основы здоровья современного человека. Три гармонии здоровья.

3. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Здоровье как общественная и личностная ценность.

4. Влияние культуры на здоровье людей. Факторы, формирующие соматическое здоровье человека.

5. Наука о здоровье: состояние и перспективы. Структура, функции, содержание культуры духовного и физического здоровья. Гуманистический смысл и сущность данной категории.

6. Здоровье и факторы, его определяющие. Факторы, разрушающие здоровье. Этапы формирования здоровья.

7. Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Питание как фактор здоровья.

## **Раздел II▪**

1. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле. Комплексная унифицированная методика.

2. Классификация функциональных проб. Показания, противопоказания для проведения функциональных проб.

3. Понятие о физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности.

4. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования пробы Руффье.

5. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). История возникновения тестирования. Методика тестирования ИГСТ. Оценка результатов тестирования ИГСТ.

6. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у детей.

7. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у подростков.

8. Определение физической работоспособности по тесту PWC 170. Показания и противопоказания к тесту PWC 170.

9. Возможные осложнения при тестировании PWC 170. Оценка результатов тестирования PWC 170.

10. Тесты Новакки и Купера.

11. М-тест в модификации В.И. Жолдак

**Раздел III** Тема проекта: Анализ оценки работоспособности спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Разработать практические рекомендации для контроля работоспособности. Морфофункциональные особенности организма спортсмена как основа отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Модельные характеристики морфофункциональных признаков организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).

### **Примерные темы рефератов (докладов, презентаций):**

1. Особенности спортивного отбора (в избранном виде спорта).

2. Проблема акселерации и ретардации в спортивном отборе и ориентации юных спортсменов (в избранном виде спорта).

3. Дерматогифические маркеры спортивных способностей.

4. Соматотип спортсмена и его роль в спортивной ориентации и отборе (вид спорта по выбору обучающегося).

5. Врачебный контроль в России, становление и развитие.

6. Здоровье и факторы, его определяющие. Факторы, разрушающие здоровье. Этапы формирования здоровья.

7. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле.

8. Классификация функциональных проб.
9. Методы определения физической работоспособности.
10. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности.
11. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования пробы Руффье.
12. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). Исто 5. Наука о здоровье: состояние и перспективы. Структура, функции, содержание культуры духовного и физического здоровья. Гуманистический смысл и сущность данной категории.
6. Здоровье и факторы, его определяющие. Факторы, разрушающие здоровье. Этапы формирования здоровья.
7. Двигательная активность и здоровье. Физическая культура и ее оздоровительное значение. Питание как фактор здоровья.

#### **Раздел II**

1. Методы исследований, применяемые во врачебном контроле. Комплексная унифицированная методика.
2. Классификация функциональных проб. Показания, противопоказания для проведения функциональных проб.
3. Понятие о физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности. Показания и противопоказания к определению физической работоспособности.
4. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования пробы Руффье.
5. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). История возникновения тестирования. Методика тестирования ИГСТ. Оценка результатов тестирования ИГСТ.
6. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у детей.
7. Особенности тестирования физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ) у подростков.
8. Определение физической работоспособности по тесту PWC 170. Показания и противопоказания к тесту PWC 170.
9. Возможные осложнения при тестировании PWC 170. Оценка результатов тестирования PWC 170.
10. Тесты Новакки и Купера.
11. М-тест в модификации В.И. Жолдак

**Раздел III** Тема проекта: Анализ оценки работоспособности спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Разработать практические рекомендации для контроля работоспособности. Морфофункциональные особенности организма спортсмена как основа отбора и прогнозирования уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта (вид спорта по выбору). Модельные характеристики морфофункциональных признаков организма спортсмена в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).

## **БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;
- «зачтено» - 51 и выше балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине,	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;

- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
  - внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 10; форма аттестации – экзамен.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Определения здоровья. Основные понятия о здоровье. Эволюция учения о здоровье.
2. Физическое здоровье и критерии его оценки.
3. Современные воззрения на методы оценки психического здоровья.
4. Факторы, разрушающие здоровье.
5. Факторы, определяющие здоровье
6. Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний.
7. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях физкультурой и спортом.
8. Физическое развитие. Понятие. Определения

9. Соматоскопия и антропометрия.
10. Антропометрический профиль.
11. Метод индексов в оценке физического развития.
12. Классификация функциональных проб. Показания и противопоказания к проведению проб.
13. Техника проведения функциональных проб.
14. Понятие о физической работоспособности.
15. Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.
16. Проба Руффье. Методика тестирования. Оценка результатов тестирования. Документация.
17. Методика определения физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).
18. Новакки и Купера.
19. М-тест в модификации В.И. Жолдака
20. Показания и противопоказания для тестирования физической работоспособности.
21. Анатомо-физиологические особенности детского организма.
22. Функциональные системы у детей. Возрастная педагогическая и медицинская периодизация онтогенеза человека.
23. Физическое развитие детей дошкольного и школьного возраста. Методы оценки.
24. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата применительно к занятиям физкультурой и спортом.
25. Особенности определения физической работоспособности по тесту PWC 130 и 150 у детей и подростков.
26. Оценка результатов тестирования физической работоспособности по тесту PWC 130 и 150.
27. Исследование максимального потребления кислорода.
28. Определение физической работоспособности по индексу Руффье.
29. Принципиальные отличия методик определения физической работоспособности
30. Определение физической работоспособности методом Фокса.
31. Методика определения физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).
32. Показания к прекращению нагрузки при определении физической работоспособности.
33. Утомление и переутомление. Объективные и субъективные признаки утомления.
34. Врачебно-педагогические наблюдения за детьми и подростками, занимающихся физкультурой и спортом.

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен.	<b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики

<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.</p>	<p><b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>ОПК - 8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ОПК – 8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Знает</b> методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Знает</b> методы анализа педагогической ситуации, на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Знает</b> методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Не знает</b> : методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>
	<p><b>Умеет</b> применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Умеет:</b> применять методы анализа педагогической ситуации, на основе полученных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Умеет:</b> с помощью преподавателя применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Не умеет:</b> применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>
	<p><b>Владеет:</b> методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Владеет:</b> методами профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Владеет:</b> методами профессиональной рефлексии на основе полученных знаний, в том числе в предметной области</p>	<p><b>Не владеет:</b> методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p>

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1.Алабин В.Г., Сутула В.А. Комплексный контроль в спорте. / ТиПФК, 1995. -№3.- С. 41-43.

3. Бернштейн Г.Ф. К методике оценки функционального состояния сердечнососудистой системы студентов. / ТиПФК, -1991. - №11-12.т С. 29-31.

Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / составители А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : ПГПУ, 2015.

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с.

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Власов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 172 с.

2. Зебзеев, В. В. Система педагогического контроля в лыжном двоеборье : монография / В. В. Зебзеев. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 183 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
5. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.

6. [www.sciam.ru](http://www.sciam.ru) -журнал «В мире науки».

7. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер.

8. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) -бесплатная электронная Интернет библиотека.

9. [http://www. medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm) - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».

10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

11. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) - сайт журнала «Физкультура и спорт

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. MicrosoftPowerPoint

2. MicrosoftWord

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Научно-методическая литература

2. Учебные пособия по предмету.

3. Наглядные материалы

4. Лекционный материал

### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, лично-присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и

грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
  - не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
  - не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
  - ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
  - используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!»- важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
  - записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
  - обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.
- Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

### **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проектировочных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение

комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

#### **10.4. Подготовка к зачету/экзамену.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету/экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету/экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета/экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету/экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

### **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных

помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов»:** доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Исмаилов Ш.О.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**  
**«Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки**  
**квалифицированных спортсменов»**

**1. Целью освоения дисциплины Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов является:** формирование у обучающихся личностных качеств, общекультурных и профессиональных компетенций в сфере физической культуры, в соответствии с требованиями ФГОС ВО для реализации, научно-педагогической, научно-исследовательской, физкультурно-просветительской деятельности подготовить обучающихся к самостоятельной деятельности, требующей широкого образования по направлению и углубленной профессиональной специализации, познакомить с приемами медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня спортивной подготовки.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Медико-биологическое сопровождение многолетней подготовки квалифицированных спортсменов» относится к **обязательной части и предметно-методическому модулю** образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ОПК-8.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестр: 10**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

**Раздел I.** Современные воззрения на методы оценки здоровья. Факторы, определяющие и разрушающие здоровье.

**Раздел II** Диагностика и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная доврачебная помощь при острых патологических состояниях и травмах при занятиях

**Раздел III** Методы определения физической работоспособности у лиц различного возраста и пола.

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:  
экзамен**

**8. Автор:** Исмаилов Ш.О., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств.