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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Р.Д
«2» июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.МОДУЛЬ «ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ»

Б1.О.03.05.МЕТОДЫ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки - 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) – Теория физической культуры и технологии физического воспитания
Квалификация выпускника:Магистр
Формаобучения –очная, заочная
Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	3	72	6	20			46	зачет
заочная	3	72	2	4		4	62	зачет

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Методы и тесты для определения состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности в общеобразовательных школах на занятиях по физической культуре» является освоение магистрантами основ фундаментальных знаний, касающихся уровня функциональных и психофизиологических резервов организма человека, и использование их в решении проблем отбора детей для занятий конкретным видом спорта.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-2	Способенуправлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1Знает: принципы, методы и требования,предъявляемые к проектной работе; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта УК-2.2 Умеет: формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения; организовывать и координировать работу участников проекта, обеспечивать работу команды необходимыми ресурсами; представлять публично результаты проекта (или отдельных его этапов) в форме отчетов, статей, выступлений на научно-практических конференциях УК-2.3 Владеет навыками осуществления деятельности по управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла
ОПК-8	Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ОПК-8.1Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности ОПК-8.2 Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований
ПК-1	Способен реализовывать образовательный процесс с использованием современных методик, приемов обучения организации	ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач ПК-1.2 Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физиче-

	образовательной деятельности, диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры	ского воспитания ПК-1.3 Владеет технологиями организации образовательнойдеятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Б1.О.03.05Методы и тесты для определения состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности в общеобразовательных школах на занятиях по физической культуре» относится к Обязательной части,и МодулюПредметная частьучебного плана (основной профессиональной образовательной программы)подготовки магистров по направлению 44.04.01 Педагогическое образование, профиль: Теория физической культуры и технологии физического воспитания.

Дисциплина Б1.О.03.05 «Методы и тесты для определения состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности в общеобразовательных школах на занятиях по физической культуре» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Современные проблемы физической культуры и спорта».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и практика научно-исследовательской работы по физической культуре в ОУ», «Адаптивная физическая культура», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-2, ОПК-8,ПК-1

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-2 УК-2.1 Знает: принципы, методы и требования,предъявляемые к проектной работе; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта УК-2.2 Умеет: формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения; организовывать и координировать работу участников проекта, обеспечивать работу команды необходимыми ресурсами; представлять публично результаты проекта (или отдельных его этапов) в форме отчетов, статей, выступлений	Знает: принципы, методы и требования,предъявляемые к проектной работе; методы представления и описания результатов проектной деятельности; методы, критерии и параметры оценки результатов выполнения проекта	Умеет: формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения; организовывать и координировать работу участников проекта, обеспечивать работу команды необходимыми ресурсами; представлять публично результаты проекта (или отдельных его этапов) в форме отчетов, статей, выступлений на научно-практических конференциях	Владеет: навыками осуществления деятельности по управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла

на научно-практических конференциях УК-2.3 Владеет: навыками осуществления деятельности по управлению проектом на всех этапах его жизненного цикла			
ОПК-8 ОПК-8.1. Знает: приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации ОПК-8.2. Умеет: применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, выявлять актуальные проблемы в сфере образования с целью выполнения научного исследования ОПК-8.3. Владеет: действиями (умениями) по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями (умениями) по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов всех уровней образования	Знает:особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогическойдеятельности	Умеет: использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности	Владеет:методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований
ПК-1 ПК-1.1. Знает основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач ПК-1.2. Умеет применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физического воспитания ПК-1.3. Владеет технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физиче-	ПК-1.1. Знает: основные модели, принципы, приемы обучения образовательных технологий в зависимости от решаемых профессиональных и педагогических задач	ПК-1.2. Умеет: применять конкретные инструменты и методики реализации образовательного процесса образовательной деятельности с использований технологий физического воспитания	ПК-1.3. Владеет: технологиями организации образовательной деятельности, методами диагностики и оценивания качеств образования в области физической культуры

ской культуры			

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 3 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**		
	час.	**В т.ч. по семестрам**	
		№1	**№3**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**26**		**26**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6		6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20		20
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**46**		**46**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**		
	час.	**В т.ч. по семестрам**	
		№1	**№3**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**6**		**6**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4		4
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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**62**		**62**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	4		4

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№3
(зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачет		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
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	***Механизмы оптимизации кровообращения спортсменов***					
1.1	Динамика кровообращения у спортсменов в условиях покоя	8	2		2	4
1.2	Сердечная деятельность спортсменов в условиях мышечной работы	8	2		2	4
1.3	Гипотонические состояния у спортсменов	6			2	4
2	***Прикладные вопросы медико-биологического тестирования в спорте***					
2.1	Определение ЧСС и АД у спортсменов в условиях основного обмена	8	2		2	4
2.2	Требования к спортивно-медицинским тестам	6			2	4
2.3	Классификация функциональных проб	6			2	4
2.4	Определение физической работоспособности по пробе PWC170	6			2	4
2.5	Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузке по ЧСС	8			2	6
2.6	Определение функциональной подготовленности групп УТГ спортивного совершенствования.	8			2	6
2.7	Определение функциональной подготовленности членов сборной РД по вольной борьбе	8			2	6
	Итого:	**72**	6		**20**	**46**

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	***Механизмы оптимизации кровообращения спортсменов***					
1.1	Динамика кровообращения у спортсменов в условиях покоя	6	2			4
1.2	Сердечная деятельность спортсменов в условиях мышечной работы	6			2	4
1.3	Гипотонические состояния у спортсменов	4				4
2	***Прикладные вопросы медико-биологического тестирования в спорте***					
2.1	Определение ЧСС и АД у спортсменов в условиях основного обмена	6			2	4
2.2	Требования к спортивно-медицинским тестам	6				6
2.3	Классификация функциональных проб	8				8
2.4	Определение физической работоспособности по пробе PWC170	8				8
2.5	Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузке по ЧСС	8				8
2.6	Определение функциональной подготовленности групп УТГ спортивного совершенствования.	8				8
2.7	Определение функциональной подготовленности членов сборной	8				8
	Часы на контроль:	4				
	Итого:	**72**	2		**4**	**62**

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздела 1: ***Механизмы оптимизации кровообращения спортсменов***

Тема 1.Динамика кровообращения у спортсменов в условиях покоя

Данные литературных источников отечественных и зарубежных авторов о динамике сердечной деятельности при занятиях спортом. Размеры спортивного сердца. Термин «Спортивное сердце». Взаимосвязь между объемом сердца, весом и ростом тела. Сердечный вы-

брос и гемодинамика. Минутный объем кровообращения. Частота сердечных сокращений. Спортивная брадикардия. Артериальное давление в состоянии покоя. Изменения частоты сердечных сокращений и артериального давления при воздействии физических нагрузок различной направленности.

Тема 2.Сердечная деятельность спортсменов в условиях мышечной работы

Общие закономерности перестройки кардиодинамики при физических нагрузках. Факторы определяющие изменения сердечного ритма при физических нагрузках/. Максимально возможная частота сердечных сокращений у человека. Параксизмальнаяитахикардия. Кровяное давление. Изменения систолического и диастолического давления при физических нагрузках. Ударный резууальный и минутный объем крови. Зависимость ударного объема от тренированности.

Тема 3.Гипотонические состояния у спортсменов

Актуальность изучения вопроса о гипотонических состояниях. Современные представления о артериальной гипотонии. Частота и состояние гипотонических состояний. Спорт и гипотония. Влияние пола и возраста на частоту гипотонии у спортсменов. Влияние спортивного стажа, мастерства, специализации и тренировочного периода на частоту гипотонии у спортсменов. Некоторые вопросы патогинеза артериальной гипотонии у спортсменов и диагностика различных ее форм.

Раздел 2. ***Прикладные вопросы медико-биологического тестирования в спорте***

Тема 4.Определение ЧСС и АД у спортсменов в условиях основного обмена

Частота сердечных сокращений спортсменов, способы ее определения в состоянии покоя. Методы определения артериального давления у спортсменов в состоянии покоя

Тема 5.Требования к спортивно-медицинским тестам

Методы определения состояния сердечно-сосудистой системы в спортивной медицине.

Тема 6.Классификация функциональных проб

Функциональные пробы используемые в спортивной практике для изучение состояния и динамики кровообращения у спортсменов.

Тема 7.Определение физической работоспособности по пробе PWC170

Методика проведения пробы PWC170 у спортсменов различной специализации и квалификации. Проба с беговыми нагрузками применениями велоэргометр, специфические пробы.

Тема 8.Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузке по ЧСС

Изменение ЧСС и определения с помощью ЧСС объем интенсивность тренировочной нагрузки у спортсменов.

Тема 9.Определение функциональной подготовленности групп УТГ спортивного совершенствования.

Экспериментальное исследование в состоянии сердечно-сосудистой системы у спортсменов группы УТГ и спортивного совершенствования. Сравнительная характеристика.

Тема 10.Определение функциональной подготовленности членов сборной РД по вольной борьбе

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы во время УТС сборной команды

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	***Механизмы оптимизации кровообращения спортсменов***	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоя-

		тельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
1.1	Динамика кровообращения у спортсменов в условиях покоя	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
1.2	Сердечная деятельность спортсменов в условиях мышечной работы	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
1.3	Гипотонические состояния у спортсменов	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	***Прикладные вопросы медико-биологического тестирования в спорте***	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.1	Определение ЧСС и АД у спортсменов в условиях основного обмена	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.2	Требования к спортивно-медицинским тестам	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.3	Классификация функциональных проб	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изу-

		чение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.4	Определение физической работоспособности по пробе PWC170	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.5	Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузке по ЧСС	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.6	Определение функциональной подготовленности групп УТГ спортивного совершенствования.	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2.7	Определение функциональной подготовленности членов сборной	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;
- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;
- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;
- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;

- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;
- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

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	***Механизмы оптимизации кровообращения спортсменов***		УК-2, ОПК-8,ПК-1
1.1	Динамика кровообращения у спортсменов в условиях покоя	Тестирование	УК-2, ОПК-8,ПК-1
1.2	Сердечная деятельность спортсменов в условиях мышечной работы	Устный опрос	УК-2, ОПК-8,ПК-1
1.3	Гипотонические состояния у спортсменов	Тестирование	УК-2, ОПК-8,ПК-1
2	***Прикладные вопросы медико-биологического тестирования в спорте***		УК-3, ОПК-3,ПК-1
2.1	Определение ЧСС и АД у спортсменов в условиях основного обмена	Устный опрос	УК-2, ОПК-8,ПК-1
2.2	Требования к спортивно-медицинским тестам	Тестирование	УК-2, ОПК-8,ПК-1
2.3	Классификация функциональных проб		УК-2, ОПК-8,ПК-1
2.4	Определение физической работоспособности по пробе PWC170	Устный опрос	УК-2, ОПК-8,ПК-1
2.5	Определение объема и интенсивности тренировочной нагрузке по ЧСС	Устный опрос	УК-3, ОПК-3,ПК-1
2.6	Определение функциональной подготовленности групп УТГ спортивного совершенствования.	Тестирование	УК-2, ОПК-8,ПК-1
2.7	Определение функцио-	Устный опрос	УК-2, ОПК-8,ПК-1

	нальной подготовленности членов сборной		

В университете 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, устанавливаемые после определенного периода обучения. 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» - 85-100баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 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, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал 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».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	**Баллы**
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально), должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета, директора института формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

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

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

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету.

1. Сердечная деятельность у спортсменов в покое
2. Спортивная брадикардия
3. Артериальной давление у спортсменов в состоянии покоя.
4. Зависимость ЧСС и Ag от периодов тренировки, стажа занятий и специализации детей школьного возраста.
5. Размеры спортивного сердца.
6. Изменения ЧСС и Ag в условиях мышечной работы.
7. Феномен бесконечного тона.
8. Ударный и минутный объем крови.
9. Гипотонические состояния у детей занимающихся спортом.
10. Пробы и тесты для определения физической работоспособности у детей занимающихся спортом.
11. Физическая работоспособность у единоборцев.
12. Показатели кардиодинамики в период реституции.
13. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у детей, тренирующихся на выносливость.
14. Методы определения объема тренировочных нагрузок у детей школьного возраста.
15. Методы определения интенсивности тренировочных нагрузок.
16. Влияние пола и стажа на частоту гипотонических состояний.
17. Современное представление о артериальной гипотонии.
18. Факторы определяющие изменения сердечного ритмаа при физических нагрузках у детей школьного возраста.
19. Диагностика различных форм гипотонии.
20. Причины тахикардии у детей занимающихся спортом.
21. Изменения показателей кардиодинамики при перетренировке.

22. Влияние переутомления на ЧСС
23. Кардиодинамические показатели спортсменов-юношей
24. Гемодинамика и тренированность
25. Тестирование в спортивной медицине.
26. Методы определения работоспособности детей школьного возраста при различных нагрузках.
27. Сердечная деятельность у спортсменов в покое
28. Спортивная брадикардия
29. Артериальной давление у спортсменов в состоянии покоя.
30. Зависимость ЧСС и Ag от периодов тренировки, стажа занятий и специализации детей школьного возраста.
31. Размеры спортивного сердца.
32. Изменения ЧСС и Ag в условиях мышечной работы.
33. Феномен бесконечного тона.
34. Ударный и минутный объем крови.
35. Гипотонические состояния у детей занимающихся спортом.
36. Пробы и тесты для определения физической работоспособности у детей занимающихся спортом.
37. Физическая работоспособность у единоборцев.
38. Показатели кардиодинамики в период реституции.
39. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у детей, тренирующихся на выносливость.
40. Методы определения объема тренировочных нагрузок у детей школьного возраста.
41. Методы определения интенсивности тренировочных нагрузок.
42. Влияние пола и стажа на частоту гипотонических состояний.
43. Современное представление о артериальной гипотонии.
44. Факторы определяющие изменения сердечного ритма при физических нагрузках у детей школьного возраста.
45. Диагностика различных форм гипотонии.
46. Причины тахикардии у детей занимающихся спортом.
47. Изменения показателей кардиодинамики при перетренировке.
48. Влияние переутомления на ЧСС
49. Кардиодинамические показатели спортсменов-юношей
50. Гемодинамика и тренированность
51. Тестирование в спортивной медицине.
52. Методы определения работоспособности детей школьного возраста при различных нагрузках.

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

Код компетенции, индика-	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворитель-	«неудовлетвори-

торы достижения компетенции (ИДК)			но»	тельно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-2, ОПК-8, ПК-1	Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций наитоговом уровне, обнаруживаетвсестороннее, систематическое-иглубокоезнание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышеннойсложности.	Выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций насреднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественныеошибки,неточности,затруднениянприаналитическихоперациях,переносезнаний иумений на новые,нестандартныеситуации.	Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций набазовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительныеошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторымдисциплинарнымкомпетенциям,студентиспытываетзначительныезатруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новыеситуации.	Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студентдемонстрируетсформированностьдисциплинарныхкомпетенцийнауровненижебазового,проявляетсянедостаточностьзнаний,умений,навыков. Дисциплинарныекомпетенциинесформированы.Проявляетсяполноеилипрактическиполноеотсутствие знаний,умений, навыков

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень основной учебной литературы

1.В.Л.Карпман, Г.М.Куколевский, «Сердце и спорт». Москва, издательство медицина. 1968г. 243с.
2.Калюжин В.В. Хроническая сердечная недостаточность. Москва,.МИА 2006 г. 273с.
3.Макаров Л.М. Холтеровскоемониторирование. Москва. Медпрактика. 2008г. 456 с.
4.Рябыкина Г.В. Вариабельность ритма сердца. Москва Стар.Ко 2001 г. 200с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1.З.Б.Белоцерковский «Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности», Москва: 2005.
2. Н.И.Волков Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов. Москва: 1990г.
3.Г.П.Конради « Регуляция сосудистого тона». Л: Наука, 1973г.

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

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам – www.window.edu.ru
6. Российское образование федеральный портал – www.edu.ru
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ)
8. Университетские библиотеки – www.biblioclub.ru

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.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционные системы Windows 7, 10.
2. MSOffice 2007/2010.
3. Архиваторы: WinRar, WinZip
4. Антивирусные средства: Kaspersky
5. Программы для работы с изображением: AcrobatReader
6. Программыдляработыс Internet иэлектроннойпочтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, MazillaFireFox

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Специально оборудованная мультимедийными демонстрационными комплексами лекционная аудитория;
2. Экран;
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

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 - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, 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 электроном 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 обучающихся, 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: *профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, кандидат педагогических наук, профессор Гаджиагаев С.М.-К.*