

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление и направленность (профиль)  
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Врачебный контроль в физической культуре» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Высовень Г.И., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Vysoven.G@vvsu.ru*

*Гайнуллина Ю.И., профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Gaynullina.YI@vvsu.ru*

*Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 05.05.2023 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000B31A2F
Владелец	Барабаш О.А.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины Врачебный контроль в физической культуре – изучение и освоение основных знаний в области теории организации врачебного контроля с использованием методов диагностики, теоретическая и практическая подготовка к контролю состоянием здоровья занимающихся физической культурой.

Задачи дисциплины:

1. Знакомство с основными теоретическими понятиями медицинского контроля за функциональным состоянием человеческого организма, его органов и систем при занятиях физической культурой .
2. Приобрести теоретические знания о врачебном контроле и регулировании физической нагрузки в процессе занятий физической культурой.
3. Формирование у студентов умений использовать средства и методы врачебно-педагогического наблюдения, анализировать полученные результаты, формулировать представления и выводы о функционировании человеческого организма на занятиях физической культурой, спортивных тренировках и соревнованиях.
4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)				

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Согласно требованиям ФГОС ВО « Врачебный контроль в физической культуре » относится к элективным дисциплинам (модулям).

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название	Форма	Часть	Семестр (ОФО)	Трудоемкость	Объем контактной работы (час)		Форма
					Аудиторная	Внеаудиторная	

ОПОП ВО	обучения	УП	или курс (ЗФО, ОЗФО)	(З.Е.)	Всего						СРС	аттестации
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ОФО	Б1.ДВ.А	1	3	1	0	0	0	1	0	107	3

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Исследование и оценка физического развития, физических качеств для достижения реабилитационного результата	РД1, РД4	2	2	0	6	Собеседование, проектная работа
2	Организация врачебного контроля, цель, задачи, содержание врачебного контроля в зависимости от структуры, содержания и приоритетных реабилитационных мероприятий.	РД1, РД4	2	2	0	6	Собеседование по теме № 2
3	Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием организма реабилитанта с целью мониторинга результатов комплексной реабилитации.	РД2, РД5	2	2	0	7	Собеседование
4	Тестирование физической работоспособности и тренированности в процессе мониторинга.	РД2, РД5	4	4	0	10	Дискуссия, тест № 1
5	Медицинский контроль на занятиях адаптивной и лечебной физической культурой.	РД2, РД5	4	4	0	8	Собеседование
6	Исследование функционального состояния различных систем реабилитанта и оперативная коррекция маршрута реабилитанта.	РД3, РД6, РД7	2	2	0	12	Тест №2
7	Оценка реабилитационного потенциала и оперативная коррекция маршрута реабилитации.	РД3, РД6, РД7	2	2	0	12	Дискуссия
8	Комплексная оценка состояния реабилитанта и прогноз показателей для завершения реабилитационного случая.	РД3, РД6, РД7	2	2	0	6	Итоговый тест, конспект
<b>Итого по таблице</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

*Тема 1 Исследование и оценка физического развития, физических качеств для достижения реабилитационного результата.*

Содержание темы: Характеристика физического развития человека. Оценка состояния организма и физического развития. Антропометрия. Типы телосложения, оценка физических качеств организма. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, выполнению проекта, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 2 Организация врачебного контроля, цель, задачи, содержание врачебного контроля в зависимости от структуры, содержания и приоритетных реабилитационных мероприятий.*

Содержание темы: Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК), диспансерный учет и наблюдение ВК в системе реабилитации. Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма человека. Взаимосвязь задач ВК с заболеваниями, вызвавшими вторичные изменения, ограничивающие возможности реабилитанта. Структура содержания и приоритетность физических нагрузок.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 3 Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием организма реабилитанта с целью мониторинга результатов комплексной реабилитации.*

Содержание темы: Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Роль и значение функциональных методов исследования в практике врачебного контроля. Методы исследования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, вегетативной нервной системы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 4 Тестирование физической работоспособности и тренированности в процессе мониторинга.*

Содержание темы: Методы тестирования кардиореспираторной, опорно-двигательной системы. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте. Современные биомеханические лечебно-диагностические системные комплексы. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 5 Медицинский контроль на занятиях адаптивной и лечебной физической культурой.*

Содержание темы: Организация медицинского контроля во время занятий физической культурой, тренировочных занятий. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований. Контроль функционального состояния организма по основным

физиологическим показателям.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 6 Исследование функционального состояния различных систем реабилитанта и оперативная коррекция маршрута реабилитанта.*

Содержание темы: Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма реабилитанта. Взаимосвязь задач ВК и оперативной коррекции при различных заболеваниях, вызвавших вторичные изменения, ограничивающих двигательные возможности. Оценка состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной нервной системы, физическая работоспособность реабилитанта с поражением опорно-двигательной системы, последствиями травм спинного мозга. Возможные ограничения жизнедеятельности реабилитанта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к тестированию, изучение рекомендованной литературы.

*Тема 7 Оценка реабилитационного потенциала и оперативная коррекция маршрута реабилитации.*

Содержание темы: Организация и проведение комплексного входящего учебно-педагогического контроля и комплексная оценка реабилитационного потенциала. Текущий и оперативный учебно-педагогический контроль в процессе оперативной коррекции маршрута реабилитации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме, изучение рекомендованной литературы по теме.

*Тема 8 Комплексная оценка состояния реабилитанта и прогноз показателей для завершения реабилитационного случая.*

Содержание темы: Комплексная оценка реабилитационного потенциала основных органов и систем реабилитанта. Шкала комплексной оценки в Российской практике. Прогноз восстановления функций органов и систем реабилитанта.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекционные, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к итоговому тесту, написание конспекта, изучение рекомендованной литературы.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестов, самостоятельную

работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы, список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развернуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы** студентов по дисциплине:

- подготовка к дискуссии;
- подготовка к тестам и контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;
- чтение рекомендованной литературы;
- подготовка конспектов.

**Формами текущей аттестации самостоятельной работы** студента по дисциплине являются собеседования, дискуссии, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список учебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

## **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Андриянова Е. Ю. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2021 - 325 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/sportivnaya-medicina-476692>

2. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий : учебное пособие / В. С. Бакулин, А. Н. Богачев, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 219 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158217> (дата обращения: 21.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Бобкова, Т. В. Основы врачебного контроля : учебное пособие : [12+] / Т. В. Бобкова. — Москва : Директ-Медиа, 2022. — 116 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690324> (дата обращения: 03.05.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-3110-8. — DOI 10.23681/690324. — Текст : электронный.

2. Выходцев А. Н., Пашков В. К., Пашкова Е. Н. — Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю: учебно-методическое пособие : Учебно-методические пособия [Электронный ресурс] : Сибирский государственный медицинский университет , 2018 - 103 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/138679>

3. Рубанович В. Б. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие [Электронный ресурс] ,



**7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Базы данных, информационно-справочные системы 1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/> 2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/> 3. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <http://znanium.com/>

**8.3.2 Интернет-ресурсы**

2. ЭБС Консультант студента ([www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru))
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Электронно-библиотечная система "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН"
5. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
7. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

**8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Физкультурное оборудование
- комплект облачный монитор LG /клавиатура/мышь
- Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Мультимедийный комплект №2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180\*180,крепление потолочное
- Принтер № 3 Kyocera FS-1060DN
- Степ платформа Reebok

Программное обеспечение:

- Adobe Connect Lic General 9.0 MUL SERVER V9
- ESRI ArcReader
- iSpring Suite 6.2 Russian
- Microsoft Office Professional Plus 2010

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление и направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП  
2023

Форма обучения  
очная

Владивосток 2023

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

## 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает структуру, содержание и приоритетность реабилитационных мероприятий для достижения реабилитационного результата с использованием российского и зарубежного опыта	1.1. Исследование и оценка физического развития, физических качеств для достижения реабилитационного результата	Проект	зачёт в форме теста
		1.2. Организация врачебного контроля, цель, задачи, содержание врачебного контроля в зависимости от структуры, содержания и приоритетных реабилитационных мероприятий.	Собеседование	зачёт в форме теста
			Проект	зачёт в форме теста
		Собеседование	зачёт в форме теста	
РД2	Умение : Умеет организовать мониторинг результатов комплексных реабилитационных мероприятий для максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности реабилитанта	1.3. Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием организма реабилитанта с целью мониторинга результатов комплексной реабилитации.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Собеседование	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
		1.4. Тестирование физич	Дискуссия	зачёт в форме теста

		еской работоспособности и тренированности в процессе мониторинга.	Собеседование	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		
		1.5. Медицинский контроль на занятиях адаптивной и лечебной физической культурой.	Дискуссия	зачёт в форме теста		
			Собеседование	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		
РД3	Навык : Владеет формами и методами оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации с учетом рекомендаций членов реабилитационной команды и реабилитационного потенциала занимающегося	1.6. Исследование функционального состояния различных систем реабилитанта и оперативная коррекция маршрута реабилитанта.	Дискуссия	зачёт в форме теста		
			Конспект	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		
		1.7. Оценка реабилитационного потенциала и оперативная коррекция маршрута реабилитации.	Дискуссия	зачёт в форме теста		
			Конспект	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		
		1.8. Комплексная оценка состояния реабилитанта и прогноз показателей для завершения реабилитационного случая.	Дискуссия	зачёт в форме теста		
			Конспект	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		
		РД4	Знание : основных способов диагностики морфо-функциональных показателей организма обучающихся в процессе занятий физической культурой и оценки ее результативности	1.1. Исследование и оценка физического развития, физических качеств для достижения реабилитационного результата	Проект	зачёт в форме теста
					Собеседование	зачёт в форме теста
				1.2. Организация врачебного контроля, цель, задачи, содержание врачебного контроля в зависимости от структуры, содержания и приоритетных реабилитационных мероприятий.	Проект	зачёт в форме теста
Собеседование	зачёт в форме теста					
РД5	Умение : умеет использовать методы диагностики и при врачебно-педагогическом наблюдении за состоянием здоровья обучающихся в процессе физического воспитания			1.3. Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием организма реабилитанта с целью мониторинга результатов комплексной реабилитации.	Дискуссия	зачёт в форме теста
					Собеседование	зачёт в форме теста
		Тест	зачёт в форме теста			
		1.4. Тестирование физической работоспособности и тренированности в процессе мониторинга.	Дискуссия	зачёт в форме теста		
			Собеседование	зачёт в форме теста		
			Тест	зачёт в форме теста		

		1.5. Медицинский контроль на занятиях адаптивной и лечебной физической культурой.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Собеседование	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
РД6	Навык : диагностики морфо – функционального состояния организма обучающихся, необходимые для индивидуализации и физического воспитания в процессе своей профессиональной педагогической деятельности	1.6. Исследование функционального состояния различных систем реабилитанта и оперативная коррекция маршрута реабилитанта.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
		1.7. Оценка реабилитационного потенциала и оперативная коррекция маршрута реабилитации.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
		1.8. Комплексная оценка состояния реабилитанта и прогноз показателей для завершения реабилитационного случая.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
РД7	Навык : Навыки организации, контроля, оценки текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы физического развития, обучающихся в процессе врачебно-педагогического наблюдения	1.6. Исследование функционального состояния различных систем реабилитанта и оперативная коррекция маршрута реабилитанта.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
		1.7. Оценка реабилитационного потенциала и оперативная коррекция маршрута реабилитации.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста
		1.8. Комплексная оценка состояния реабилитанта и прогноз показателей для завершения реабилитационного случая.	Дискуссия	зачёт в форме теста
			Конспект	зачёт в форме теста
			Тест	зачёт в форме теста

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство						
	Конспект	Тест 1 и 2 (за каждый 10 баллов)	Дискуссии 1 и 2 (за каждую 5 баллов)	Собеседование	Проектная работа	Зачёт (итоговый тест)	Итого
Лекционные занятия	15						15
Практические занятия		20	10	10			40
Самостоятельная работа					25		25
Промежуточная аттестация						20	20
Итого	15	20	10	10	25	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов в ПОДИПЛИНЕ	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание 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 повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации
от 61 до 75	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание 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 повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительн о»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворитель но»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворитель но»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

#### Вопросы для собеседования по теме № 1. Исследование и оценка физического развития, физических качеств обучающихся

1. Характеристика физического развития человека.
2. Оценка состояния организма и физического развития.
3. Антропометрия.
4. Типы телосложения, оценка физических качеств организма.
5. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции.

#### Вопросы для собеседования по теме №2. Организация врачебного контроля, цель, задачи, содержание врачебного контроля

1. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК), диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов.
2. Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма человека.
3. Взаимосвязь задач ВК с заболеваниями, вызвавшими вторичные изменения, ограничивающие возможности занятий физической культурой, тренировок и участия в соревнованиях

#### Вопросы для собеседования по теме №3. Функциональная диагностика и врачебный контроль за состоянием организма обучающихся

1. Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма человека.
2. Велоэргометрия. Выбор мощности нагрузок, их продолжительность.
3. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте.
4. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии.
5. Возможности современных многопараметрических диагностических комплексов.

#### Вопросы для собеседования по теме 5. Медицинский контроль на занятиях физической культурой, тренировках, соревнованиях

1. Особенности тестирования при различной патологии организма спортсмена.
2. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля (ВК), диспансерный учет и наблюдение ВК в системе подготовки спортсменов.

3. Связь ВК с анатомо-физиологическими и морфо-функциональными особенностями организма человека.
4. Взаимосвязь задач ВК с заболеваниями, вызвавшими вторичные изменения, ограничивающие возможности занятий физической культурой, тренировок и участия в соревнованиях

*Краткие методические указания*

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по теме и подготовиться к собеседованию по рекомендуемым вопросам.

*Шкала оценки*

**Критерии оценки результатов**

	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	7-8	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	5-6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	3-4	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему
1	1-2	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

**5.2 Примеры тестовых заданий**

**Тест №1**

1. Назовите факторы, снижающие эффективность средств и методов оптимизации процессов постнагрузочного восстановления?
2. Опишите условия, оптимизирующие естественное повышение физической работоспособности?
3. Роль возмещения дефицита жидкости после напряженной мышечной деятельности в постнагрузочной детоксикации?
4. Проявлением какой патологической реакции является бессонница у спортсмена?
5. Назовите мероприятия, направленные на профилактику застоя желчи у спортсменов?
6. Опишите условия оптимизации постнагрузочного восстановления - восстановление гликогена в мышцах?
7. При каких условиях в период соревнований могут назначаться спортсменам фармакологические препараты?

**Тест №2**

1. Метод электрокардиографии позволяет судить о:
  - а) нарушениях питания сердечной мышцы;
  - б) размерах полостей сердца;
  - в) работе клапанного аппарата;
  - г) нарушениях ритма и проводимости.
2. При жалобах на боль в области сердца в первую очередь должна быть проведена:
  - а) фонокардиография,
  - б) поликардиография,
  - в) электрокардиография;
  - г) эхокардиография.
3. О сократительной функции сердца позволяет судить метод:
  - а) фонокардиографии;
  - б) электрокардиографии;
  - в) поликардиографии;
  - г) телерентгенографии.
4. При жалобах на перебои в сердце в первую очередь необходима:
  - а) эхокардиография;
  - б) поликардиография;



- в) электрокардиография;
- г) фонокардиография.

5. Наиболее ранним методом обнаружения увеличения толщины задней стенки левого желудочка и межжелудочковой перегородки является:

- а) поликардиография;
- б) электрокардиография;
- в) эхокардиография;
- г) фонокардиография.

6. Об истинных размерах сердца позволяет судить метод:

- а) телерентгенографии;
- б) эхокардиографии;
- в) поликардиографии;
- г) электрокардиографии.

7. Толщина межжелудочковой перегородки и задней стенки левого желудочка у высококвалифицированных спортсменов не должна превышать:

- а) 9 мм;
- б) 11 мм;
- в) 15 мм.

8. Метод эхоэнцефалографии используют на предварительном этапе обследования для выявления:

- а) объемного процесса в мозге (гематома, опухоль);
- б) очагов эпилептиформной активности;
- в) поражений костей черепа;
- г) поражений сосудов мозга.

9. Метод электроэнцефалографии используют в основном для исключения:

- а) очагов эпилептиформной активности;
- б) поражений сосудов мозга;
- в) поражений костей черепа;
- г) объемного процесса в мозге.

10. Метод реовазоэнцефалографии позволяет исключить:

- а) нарушения кровоснабжения в бассейне позвоночных и сонных артерий;
- б) объемный процесс в мозге;
- в) очаги эпилептиформной активности;
- г) поражения костей черепа.

11. С целью исключения порока сердца необходимо провести:

- а) телерентгенографию;
- б) электрокардиографию;
- в) эхокардиографию;
- г) поликардиографию.

12. Эндоскопический метод обследования всех отделов толстого кишечника носит название:

- а) колоноскопия;
- б) ректороманоскопия;
- в) эзофагогастродуоденоскопия.

13. Компьютерная томография относится к методам обследования:

- а) рентгенологическим;
- б) ультразвуковым;
- в) радиоизотопным;
- г) функционально-инструментальным.

14. С целью раннего выявления уменьшения массы костной ткани используют:

- а) рентгенографию;
- б) ультразвуковое обследование;
- в) денситометрию.

### *Краткие методические указания*

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по теме выбрать один правильный ответ из предложенных.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	6-8	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3- 5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2-3	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

### **5.3 Конспект лекции**

#### **Тема 8. Экстремальные и неотложные состояния при занятиях физической культурой, первая и доврачебная помощь**

Студент должен изучить теоретический материал по теме и составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературе по следующему плану:

##### **1. Состояния, которые относят к экстремальным:**

1. уремическая кома
2. диабетическая кома
3. травматический шок
4. коллапс

##### **2. Укажите обычную последовательность расстройств жизнедеятельности организма под действием чрезвычайных факторов:**

- 1) смерть биологическая,
- 2) терминальное состояние,
- 3) смерть клиническая,

##### **3. Какие изменения характерны для кардиогенного коллапса?**

- + снижение ударного и минутного выброса сердца
- увеличение ударного и минутного выброса сердца
- увеличение АД
- + снижение АД
- + перераспределение кровотока
- + уменьшение ОЦК
- увеличение ОЦК

##### **4. Укажите правильное утверждение:**

+ коллапс может возникать при гипоксии, кровопотере, инфБ, эндокринных расстройствах, инфаркте миокарда

+ кома может возникать при гипоксии, кровопотере, инфБ, эндокринных расстройствах, инфаркте миокарда

### *Краткие методические указания*

Студент должен изучить теоретический материал по теме и составить краткий конспект по предложенным разделам.

#### *Шкала оценки*

##### **Критерии оценки результатов**

№	Баллы	Описание
5	14-15	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания

4	11-13	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности
3	6-10	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	4-5	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	0-3	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

#### 5.4 Дискуссия

##### **Тема №4 Комплект вопросов для дискуссии по теме: Тестирование физической работоспособности и тренированности**

1. Особенности тестирования при различной патологии организма спортсмена.
2. Велоэргометрия. Выбор мощности нагрузок, их продолжительность.
3. Функциональные исследования при велоэргометрии и тредмил-тесте.
4. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии.
5. Снятие ЭКГ покоя, проведение функциональных проб с физической нагрузкой, спирометрические измерения и мониторинг артериального давления и ритма сердца.
6. Возможности современных многопараметрических диагностических комплексов.

##### **Тема №7. Комплект вопросов по теме: Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, причины и профилактика**

1. Биохимические механизмы, обеспечивающие переносимость тренировочных нагрузок различной метаболической направленности.
2. Применение фармакологических препаратов при проведении функциональных методов исследования.
3. Оценка энергозатрат при ходьбе.
4. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности.
5. Организация и проведение допинг-контроля во время спортивных международных соревнований.

##### *Краткие методические указания*

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по теме и выучить основные термины и понятия .

##### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

#### 5.5 зачёт в форме теста

##### **Итоговый тест**

- a. Термин "спортивная медицина" включает
  - b. метод определения функционального состояния спортсменов
  - c. метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
  - d. система медицинского обеспечения всех контингентов
  - e. занимающихся физкультурой и спортом
  - f. изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
  - g. все перечисленное
2. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

- .а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
  - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
  - в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
  - г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
3. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы
- а) сильная, ослабленная, специальная
  - .б) основная, подготовительная, специальная
  - в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
  - г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;  
вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;  
третья - больные
4. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют
- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
  - б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
  - в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
  - г) лица, занимающиеся массовой физкультурой
  - .д) правильно а) и в)
5. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая
- .а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
  - б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
  - в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
  - г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний
6. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме
- .а) общее, специализированное, перед соревнованием
  - б) основное, дополнительное, повторное
  - в) первичное, текущее, дополнительное
  - г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год
7. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме
- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
  - .б) оценки степени тренированности
  - в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
  - г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок
8. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме
- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
  - .б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
  - в) электрокардиографии
  - г) клинических анализов крови и мочи
  - д) функциональной пробы с физической нагрузкой
9. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме
- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими

учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом

- б) диспансерного наблюдения спортсменов
- .в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры
- д) физической реабилитации спортсменов

10. 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

11. 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

12. 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)

13. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

- .а) лица с физическими дефектами
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная

14. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает

- а) оценку здоровья
- б) функциональное состояния и физическую работоспособность организма
- в) оценку физического развития
- г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- .д) все перечисленное

15. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме

- а) укрепления здоровья
- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- .г) управления тренировочным процессом

16. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях

в) этапных обследований годового тренировочного цикла

.г) профилактических осмотров

д) дополнительных обследований после травм и заболеваний

17. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает

а) общий и спортивный анамнез

б) врачебный осмотр, исследование физического развития

в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой

г) общие анализы крови и мочи

.д) все перечисленное

18. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме

а) марафонского бега

б) бокса

.в) прыжков в воду

г) подводного спорта

19. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме

а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта

.б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности

в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития

г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

20. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является

а) показатели физического развития

б) биологический возраст

.в) состояние здоровья

г) аэробная производительность

д) анаэробная производительность

21. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает

а) тип телосложения

б) физическую работоспособность и состояние здоровья

в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям

г) стабильность или рост спортивно-технических результатов

.д) все перечисленное

22. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает

а) бег на короткие дистанции

.б) бег на длинные дистанции

в) прыжки с шестом

г) метание молота

д) прыжки в длину

23. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это

.а) плавание

б) тяжелая атлетика

в) настольный теннис

г) художественная гимнастика

24. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме

а) снижения гемоглобина

- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- г) ускорения СОЭ

25. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- в) снижение систолического артериального давления
- г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

#### *Краткие методические указания*

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по темам выбрать один правильный ответ из предложенных.

#### *Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	18-20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	17-15	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	14-12	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	11 - 9	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	8 – 0	выставляется студенту, если студент выполнил менее 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

## 5.6 Проект

### **Комплект заданий для проектных работ**

**Работа 1.** Техника измерения артериального давления Цель: исследование эссенциальных физиологических параметров утомления и восстановления при физической нагрузке. Методические рекомендации. В начале занятия преподавателем излагаются теоретические основы формирования артериального давления, разбираются механизмы его поддержания организмом на определенном уровне, разбираются нормативные показатели и патологические состояния, характерные для нарушенного артериального давления. Затем преподавателем демонстрируется техника выполнения манипуляции и указываются возможные технические ошибки. Далее обучающимся предлагается выполнить манипуляцию измерения артериального давления самостоятельно. В конце занятия преподавателем подводятся итоги, рассматриваются допущенные ошибки, учащиеся озвучивают полученные при выполнении манипуляции результаты. Теоретическая часть. Уровень артериального давления (АД) не является постоянной величиной, он непрерывно колеблется в зависимости от состояния организма и действия на него различных факторов. Колебания АД у больных артериальной гипертонией значительно выше, чем у людей без этого заболевания. АД можно измерять в состоянии покоя, во время физических или психоэмоциональных нагрузок, а также в интервалах между различными видами активности. Чаще всего АД измеряют в положении сидя, но в некоторых случаях необходимо его измерение в положении лежа или стоя. Для выполнения измерений АД в состоянии покоя необходимо обеспечить комфортные условия для обследуемого и выполнить следующие требования:- исключить употребление кофе и крепкого чая в течение 1 часа перед исследованием;- рекомендуется не курить в течение 30 минут до измерения АД;- отменяется прием симпатомиметиков, включая назальные и глазные капли;- во время измерения нельзя разговаривать и делать резкие движения;- АД измеряется в покое после 5-минутного отдыха; - в случае если процедуре измерения АД предшествовала значительная физическая или эмоциональная нагрузка, период отдыха следует продлить до 15–30 минут;- поскольку разница в АД на руках может быть весьма существенной, рекомендуется проводить

измерение на руке с более высокими его значениями. Техника измерения (АД). Руку полностью освободить от одежды и плотно наложить манжету на плечевую область. Стрелка тонометра перед началом измерения должна находиться на нулевой отметке. После этого быстро накачать воздух в манжету до уровня, на 20 мм рт. ст. превышающего систолическое АД (определяется по исчезновению пульса), а затем медленно снижать давление в манжете со скоростью 2–3 мм рт. ст. в секунду. Уровень АД, при котором появляется первый тон, соответствует систолическому АД, а уровень, при котором происходит исчезновение тонов, диастолическому АД. Не следует сильно сдавливать артерию мембраной фонендоскопа. Измерение АД у детей. Для контроля АД у детей необходимо получить подробную консультацию врача-педиатра, который определит время измерения, предельный уровень нагнетания воздуха в манжету и допустимые интервалы значений АД у ребенка. Для измерения АД у детей в основном используют anerоидные или полуавтоматические измерители со специальной детской манжетой. Измерение АД у пожилых людей. У пожилых людей АД менее стабильно (из-за прогрессирующего атеросклероза, понижения эластичности стенок сосудов и нарушений в работе систем регуляции кровотока), поэтому у них особенно важно выполнять несколько последовательных измерений и регистрировать их среднее значение. Нестабильность необходимо учитывать при постановке диагноза и назначении лечения. Поскольку у пожилых людей часто отмечается постуральная гипотензия (резкое снижение АД при переходе из состояния лежа в состояние сидя или стоя), им нужно выполнять измерения в положении как сидя, так и стоя (особенно для тех, кто считается гипотоником или получает лекарственные средства, снижающие АД). Измерение АД у людей с аритмией сердца. Аритмия сердца – это нарушение частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. У таких пациентов систолическое АД может значительно колебаться. Для оценки уровня АД необходимо выполнить несколько измерений, отбросить очевидно неверные результаты (систолическое АД менее 40 мм рт. ст. и диастолическое АД менее 15 мм рт. ст.), а затем вычислить среднее значение оставшихся измерений. При использовании механического измерителя выпускать воздух из манжеты следует более медленно. Постановка задачи: измерение артериального давления на обеих руках, регистрация в журнале

Порядок выполнения: 1. Оберните манжету вокруг руки и закрепите ее в этом положении липучками. 2. Возьмите в руку грушевидный насос тонометра. 3. Сжимая и разжимая грушевидный насос, нагнетайте воздух в манжете до тех пор, пока тонометр не будет показывать давление примерно на 40 мм рт. ст. выше того, которое вы ожидаете. 4. Начните выпускать воздух из манжеты. Для получения достоверных результатов измерения артериального давления нужно делать это медленно, со скоростью около 2 мм рт. ст. в секунду. Давление в манжете будет понижаться, и ток крови по артерии возобновится.

5. Запишите полученное систолическое и, через дробь, диастолическое давление, не полагаясь на память. Материальное и техническое обеспечение лабораторной работы: тонометры Короткова (10 штук).

**Работа 2.** Исследование функции вегетативной регуляции организма в покое и при физической нагрузке – клиноортостатическая проба

Методические рекомендации. В начале занятия преподавателем излагаются теоретические основы формирования артериального давления, разбираются механизмы его поддержания организмом на определенном уровне, разбираются нормативные показатели и патологические состояния, характерные для нарушенного артериального давления. Затем преподавателем демонстрируется техника выполнения манипуляции и указываются возможные технические ошибки. Далее обучающимся предлагается выполнить манипуляцию измерения артериального давления самостоятельно. В конце занятия преподавателем подводятся итоги: полученные результаты сопоставляются с нормальными и патологическими вариантами КОП. Цель: исследование суммарных физиологических параметров утомления и восстановления при физической нагрузке с помощью клиноортостатической пробы. Теоретическая часть. Клинические функциональные пробы сердечно-сосудистой системы имеют важное диагностическое значение для характеристики функционального состояния сердечно-сосудистой системы у



здоровых спортсменов, выявления степени их тренированности, оценки резервных возможностей сердца и всего организма, предела функциональной способности системы кровообращения, что позволяет правильно выбрать соответствующий режим. Кроме того, с помощью функциональных проб можно дать прогностическую оценку. Функциональные пробы имеют большую диагностическую значимость при оценке их в динамике в сочетании с клиническими данными. В спортивной физиологии чаще используются пробы на велоэргометре, тредмилле, «стептест», при которых нагрузка стандартизирована и во время ее выполнения можно регистрировать ЭКГ. Другие виды нагрузочных проб (проба с дозированной нагрузкой по Шалкову, проба Кушелевского, клиноортостатическая), не позволяющие точно дозировать физическую нагрузку, могут использоваться лишь для ориентировочных исследований. В большинстве случаев результаты первого измерения артериального давления оказываются завышенными, поскольку из-за сдавливания руки манжетой тонометра сильно повышается тонус кровеносных сосудов. Это автоматическая произвольная реакция организма, которую нужно учитывать и приспособиться к ней. Если вам измеряет давление опытный врач, то он не удовольствуется одним измерением, а проведет его 2-3 раза. Рекомендуются измерять давление полуавтоматическим тонометром на одной руке как минимум 3 раза подряд. Если результаты второго и третьего измерения повторяются, с небольшой разницей, то это и есть реальное значение артериального давления пациента. Постановка задачи: измерение артериального давления и ЧСС на обеих руках обучающимися по схеме КОСП, регистрация в журнале. Порядок выполнения. В течение 10 - 15 минут обследуемый спокойно лежит, после чего у него определяются ЧСС и АД. Затем он встает и стоит в удобном положении, ни на что не опираясь, в течение 10 мин. Сразу же после перехода в вертикальное положение, а затем через каждую минуту в течение 10 мин измеряются ЧСС и АД. Обследуемый вновь ложится, и ежеминутно в течение 4 мин подсчитывают пульс на лучевой артерии в первые 20 с каждой минуты и измеряют АД на правой руке методом Короткова. По полученным данным строят график КОП. По оси абсцисс откладывают минуты пробы, на оси ординат - ЧСС, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) АД. График лучше вычерчивать контрастными цветами (систолическое и диастолическое АД одним цветом, пульс - другим) или различными линиями. Стрелками отмечают моменты вставания и перехода в положение лежа. Задание: измерение артериального давления и ЧСС обучающихся по схеме клиноортостатической пробы. Форма отчета: устный отчет, запись в журнале измерений артериального давления. Материальное и техническое обеспечение: тонометры Короткова (10 штук).

**Работа 3.** Оценка работоспособности человека при выполнении работы. Для исследования работоспособности используют показатели функционального состояния организма, характеризующие потенциальные возможности человека совершать тот или иной вид профессиональной деятельности. В данной работе моделируется один из видов умственного труда – деятельность корректора. Продолжительность работы с таблицей составляет 10 минут. В течение каждой минуты испытуемый по заданию экспериментатора отыскивает в таблице разные буквы (на 1-й минуте И, на 2-й Н и т.д.) фиксируя в памяти общее число найденных за 1 мин букв. Экспериментатор прерывает работу испытуемого в конце каждой минуты. Отмечая цифрами 1,2,3,4,5 и т.д. на корректурной таблице моменты остановок и заносит в тетрадь количество найденных букв за 1 мин работы. Просмотрев всю таблицу до конца, испытуемый возвращается к ее началу и работает так до истечения 10 мин. Полученные результаты занести в таблицу. О скорости работы судят по общему числу просмотренных за 10 мин знаков. О точности судят по общему числу допущенных за 10 мин работы ошибок. Сравните работоспособность различных испытуемых.

**Работа 4.** Определение индекса Скибинской. Индекс Скибинской отражает функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. После 5-минутного отдыха сидя определяют ЧСС, жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл) длительность задержки дыхания (ЗД) после спокойного дыхания. Индекс Скибинской (ИС) рассчитывают по формуле:  $ИС = 0,01 \times ЖЕЛ \times ЗД / ЧСС$ . Результаты занести в тетрадь протоколов опытов. Сделайте вывод о функциональных возможностях организма.

**Работа 5.** Основные интегративные факторы риска и факторы здоровья Измерить ЧСС в положении сидя, свой рост, массу тела, артериальное давление. Используйте эти данные и результаты предыдущих работ для составления своего паспорта здоровья. Оцените имеющиеся у вас факторы здоровья и факторы риска для здоровья, перечисленные в соответствующем разделе паспорта здоровья. Внесите данные в паспорт здоровья. Полученные результаты внесите в таблицу. Сравните биологический возраст с календарным. Оцените соответствие биологического возраста должному, степень старения как общий уровень здоровья обследуемого.

*Краткие методические указания*

Студент должен изучить теоретический материал по теме и провести исследование, оценить полученные результаты, оформить и защитить проект. Практико-ориентированные проекты - это процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта освоения умений и навыков, а так же приобретение опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

*Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	18-25	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему проекта
4	12-17	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему проекта, но в ответах допустимы или незначительные неточности
3	9-11	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему проекта
2	6-8	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему проекта
1	1-5	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему проекта

@font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:roman; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1107305727 0 0 415 0;}@font-face {font-family:Calibri; panose-1:2 15 5 2 2 4 3 2 4; mso-font-charset:204; mso-generic-font-family:swiss; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1073786111 1 0 415 0;}p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal {mso-style-unhide:no; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin-top:0cm; margin-right:0cm; margin-bottom:8.0pt; margin-left:0cm; line-height:107%; mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri", "sans-serif"; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}.MsoChpDefault {mso-style-type:export-only; mso-default-props:yes; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:Calibri; mso-fareast-theme-font:minor-latin; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi; mso-fareast-language:EN-US;}.MsoPapDefault {mso-style-type:export-only; margin-bottom:8.0pt; line-height:107%;}div.WordSection1 {page:WordSection1;}