

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.01.2025 15:54:36  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Наименование дисциплины	Медико-биологическое сопровождение в фитнесе и массовом спорте
Направление подготовки Специальность	/ 49.04.01 Физическая культура,
Направленность (профиль) Специализация	/ Индустрия фитнеса и массового спорта
Форма обучения	очная
Разработчик(и)	Шатилович Людмила Николаевна, доцент

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися  
«Отсутствуют».

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	Медико-биологические основы спортивной тренировки	Подготовка к учебным встречам и текущему контролю;	баллы за работу на УВ	10	16
2	Физические нагрузки и здоровье спортсмена	Подготовка к учебным встречам и текущему контролю;	баллы за работу на УВ	20	24
3	Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности	Подготовка к учебным встречам и текущему контролю; /Творческое задание	баллы за работу на УВ/Обзор литературы по избранной теме	20/10	22
4	Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	Подготовка к учебным встречам и текущему контролю; /Творческая/ проектная работа	баллы за работу на УВ /научная статья	50/25	40
5	Итого			Всего100/35СРС	102

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

**Срок: К УВ №16** «Функциональные резервы адаптации спортсмена к физическим нагрузкам различной направленности»

**Выполнить творческое задание (обзор научной литературы по избранной студентом теме).** Примерные темы: 1. Влияние .... (фитнес-направление или вид спорта по выбору магистранта) на здоровье спортсменов (пол, возраст, уровень спортсмена по выбору магистранта). 2. Возрастные особенности адаптивных перестроек и здоровье юных спортсменов в процессе занятий (вид спортивной деятельности по выбору магистранта). 3.

Повышение резервов/работоспособности лиц ...возраста в процессе занятий ... (По выбору магистранта возраст и вид физической нагрузки).

Требования к оформлению: все поля – 20 мм; – шрифт - Times New Roman, размер – 14; – межстрочный интервал – 1; – выравнивание основного текста по ширине; – абзацный отступ – 1,25 см (устанавливается автоматически, недопустимо отодвигать красную строку пробелами); – страницы не нумеровать. Объем работы: 7-10 страниц. Библиография включает список научных публикаций последних лет (включая зарубежные) в данной области исследований. Оформлена в соответствии с требованиями к ВКР магистранта.

#### **Критерии оценки:**

**«отлично»** - Сформулирована проблема, обоснована её актуальность; сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы; тема раскрыта полностью, высокий уровень самостоятельности и оригинальности работы (выше 70%); в соответствии с требованиями оформлен список литературы (не менее 20 источников)

**«хорошо»** - Основные требования к работе выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; работа недостаточно самостоятельна и оригинальна (менее 50%), на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**«удовлетворительно»** - Имеются существенные недостатки: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании работы, в выводах и при ответе на дополнительные вопросы. Оригинальность текста- менее 30%.

**«неудовлетворительно»** - Работа не выполнена.

**Срок: К УВ № 25 (конференция):** «Мониторинг в системе медико-биологического сопровождения тренировочного процесса».

**Творческая/проектная работа.** Подготовить к публикации научную статью в соответствии с требованиями к оформлению: все поля – 20 мм; – шрифт - Times New Roman, размер – 14 (аннотация, ключевые слова, список литературы, таблицы, рисунки – 12); – межстрочный интервал – 1 (без дополнительных отступов!); – выравнивание основного текста по ширине; – абзацный отступ – 1,25 см (устанавливается автоматически, недопустимо отодвигать красную строку пробелами); – страницы не нумеровать. Объем работы: 3-5 страниц.

Требования к содержанию научной статьи:

1. Аннотация: должна лаконично и ясно излагать содержание и выводы научной статьи. Ключевые слова.
2. Сведения об авторе(ах) включают в себя: фамилию, имя и отчество студента полностью, название университета, город.
3. Название статьи отражает основную идею выполненного исследования, краткое, содержит ключевые слова.
4. Введение (актуальность): дан краткий обзор источников по проблеме, указаны нерешенные ранее вопросы, сформулирована актуальность, обоснована цель работы.
5. Методы и организация исследования: лаконично перечислены методы, представлен обследованный контингент.
6. Результаты исследования представлены в виде содержательных таблиц и рисунков, проанализированы, обсуждены с точки зрения их научной новизны, сопоставлены с известными данными.
7. Заключение (выводы). Завершается статья четко сформулированными выводами и возможными перспективами дальнейшего исследования
8. Библиография включает список научных публикации последних лет (включая зарубежные) в данной области исследований.

#### **Критерии оценки:**

**«отлично»** - Соответствует требованиям на 90-100%. Сформулирована проблема, обоснована её актуальность; сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую

проблему, результаты представлены в виде таблиц и/или рисунков, теоретически обоснованы; сформулированы выводы; тема раскрыта полностью, высокий уровень самостоятельности и оригинальность работы выше 70%;

**«хорошо»** - Основные требования выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала, работа недостаточно самостоятельна и оригинальна (менее 60%).

**«удовлетворительно»** - Имеются существенные недостатки: тема освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании работы, небрежность в оформлении таблиц и рисунков; отсутствует логическая последовательность в суждениях в выводах, низкая оригинальность содержания (менее 40%).

**«неудовлетворительно»** - Работа не выполнена.

#### 4.Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для подготовки к экзамену (собеседование):

- 1.Виды адаптации. Фазы адаптации. Физиологическое обоснование срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Факторы, влияющие на адаптацию.
2. Спортивный стресс. Современные представления о механизме развития стресса. Стрессоустойчивость спортсмена и способы ее повышения.
- 3.Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
- 4.Адаптация к физическим нагрузкам систем регуляции (нервной и гуморальной).
- 5.Адаптационные изменения локомоторной системы к физическим нагрузкам силовой и кардиотренировки.
6. Закономерности изменения в системе крови в процессе спортивной тренировки.
7. Адаптация сердечно-сосудистой системы к мышечным нагрузкам.
8. Влияние спортивной тренировки на функцию дыхания.
9. Физиологическое обоснование принципов и методов спортивной тренировки.
10. Спортивный стресс: проявления, фазы развития стресса. Стрессоустойчивость спортсмена и методы ее повышения.
11. Утомление, переутомление, перенапряжение (перетренированность) организма при спортивной деятельности. Проявление, диагностика и предупреждения.
12. Здоровье человека, критерии и методы оценки.
- 13.Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Морфофункциональные особенности женского организма.
14. Иммуитет и иммунодефицитные состояния при занятиях спортом. Спортивный стрессорный иммунодефицит.
15. Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности спортсменов и их учет в тренировочном процессе.
16. Хронотип спортсмена и его значение для индивидуализации тренировочного процесса.
17. Структурно-функциональные резервы организма, их характеристика и классификация.
18. Работоспособность спортсмена и ее пределы. Диагностика, восстановление и повышение спортивной работоспособности.
19. Биологические механизмы и закономерности восстановительных процессов. Восстановительные средства.
20. Допинг. Влияние стимулирующих веществ на работоспособность и здоровье спортсмена.
21. Медико-биологические основы нормирования (планирования объемов) физических нагрузок.
22. Современные оценки морфо-функционального состояния организма спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Физическое развитие. Показатели и оценка физического развития.
24. Тип телосложения как критерий спортивной ориентации и отбора.

25. Оценка морфо-функционального статуса спортсменов разной квалификации и видов спорта.

26. Расчетные методики (индексы) для оценки функционального состояния и здоровья спортсменов. Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий фитнесом и массовым спортом.

27. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров для прогноза спортивного мастерства в отдельных видах спорта.

28. Прогнозирование спортивного мастерства на основе мониторинга дыхательной системы и оценки физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.

29. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.

30. Эффективность медико-биологического исследования. Построение модели проведения первичного обследования группы занимающихся фитнесом и массовым спортом.

Критерии собеседования: полнота, лаконичность, теоретическое обоснование предмета дискуссии, владение профессиональной терминологией, умение убеждать и отстаивать свою точку зрения.

Критерии выставления экзаменационной оценки:

-Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных; владение комплексом современных методов диагностики морфо-функционального состояния спортсменов.

-Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых методов диагностики морфо-функционального статуса спортсмена, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

-Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и методами диагностики, рекомендованными программой дисциплины.

-Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).