

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.04.2025 14:31:57
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffda443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Направление подготовки / Специальность	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) / Специализация	Физическая культура и спорт
Форма обучения	очная
Разработчик(и)	Речапов Динар Сабитович, доцент

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

- Оздоровительные технологии у людей различных возрастных периодов
Разработать программу оздоровительных занятий для людей различных возрастных групп, уровня подготовленности, в зависимости от задач.
- Реанимация. Простейшие реанимационные мероприятия
Создать инфографику реанимационных мероприятий.
- Определение физического развития методом индексов.
Определение индекса Пинье, индекса пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом, Весоростовой индекс Кетле, определение типа телосложения. Расчет массы тела для лиц с разным типом телосложения.
- Антидопинговый контроль в спорте
Создать инфографику антидопингового контроля в спорте

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	Двигательная активность - ведущий фактор здорового образа жизни?	Подготовка эссе	Эссе	5	10
2	Методы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.	Подготовка доклада	Доклад	15	10
3	Факторы, определяющие здоровье человека	Презентация результатов исследования	Презентация	10	15
4	Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма, занимающихся физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки	Подготовка доклада	Доклад	10	15
5	Болезни кардио-респираторной системы	Разработка инфографики	Инфографика	10	10
6	Методы оценки физического здоровья человека	Написание реферата	Реферат	10	15
7	Особенности ЛФК с различными возрастными группами	Подготовка доклада	Доклад	10	15
8	Подготовка к занятиям	Повторение лекционного материала и изучение	Участие в обсуждениях	0	20

		дополнительной литературы			
9	Подготовка к экзамену	Повторение изученного материала и выполнение контрольных заданий	Успешное выполнение контрольных	0	20

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

1. Двигательная активность - ведущий фактор здорового образа жизни??
Подготовка эссе
 - Примерное задание: Написать эссе на тему " Двигательная активность - ведущий фактор здорового образа жизни?"
 - Рекомендации по выполнению:
 - Изучите материалы и дополнительные источники информации.
 - Освойте основные термины и понятия, связанные с здоровым образом жизни.
 - Эссе должно быть структурировано, с четким введением, основной частью и заключением.
 - Используйте примеры и статистические данные для обоснования своих тезисов.
 - Самостоятельность в работе приветствуется, допустимы заимствования с правильным указанием источников.
 - Критерии оценивания:
 - Полнота раскрытия темы (3 балла).
 - Логичность и структура изложения (3 балл).
 - Использование примеров и данных (2 балл).
 - Оригинальность и самостоятельность (2 балл).
2. Подготовка доклада по приведенной тематике. Работа по подготовке доклада включает знакомство с литературой по избранной тематике, а так же самостоятельное изучение определенных вопросов.
Подготовка доклада включает несколько этапов работы:
 - 1 Выбор темы доклада из предложенного преподавателем перечня (студент может предложить свою тему, соответствующую логике изучаемого материала);
 - 2 Подбор материалов;
 - 3 Составление плана доклада. Работа над текстом;
 - 4 Оформление материалов выступления;
 - 5 Подготовка к выступлению.

Структура и содержание доклада:

Введение - это вступительная часть исследовательской работы, содержащая актуальность темы, практическую значимость, цели и задачи доклада.

Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы, и показываются позиции автора. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

Регламент выступления - 5-7 минут.

Доклад должен сопровождаться презентацией.

Примерные темы докладов:

1. Эволюция типов конституции человека.

2. Соматоскопическое обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 3. Антропометрическое обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 4. Критерии, по которым дети могут быть отнесены к той или иной группе здоровья.
 5. Оценка функционального состояния лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 6. Современные функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.
 7. Виды реакций сердечно-сосудистой системы в ответ на дозированную физическую нагрузку.
 8. Значение и место функциональных проб сердечно-сосудистой системы в оценке функционального состояния лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 9. Современные виды функциональных проб дыхательной системы.
 10. Оценки функционального состояния вегетативной нервной системы у лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
 11. Классификация функциональных проб нервной системы.
 12. Значение определения физической работоспособности для построения учебно-тренировочного процесса.
 13. Современная классификация тестирования физической работоспособности.
 14. Показания и противопоказания к тестированию для определения физической работоспособности.
 15. Современные способы изучения максимального потребления кислорода.
 16. Редко применяемые пробы для определения физической работоспособности.
3. Факторы, определяющие здоровье человека.
- Презентация результатов исследования
- Примерное задание: Исследовать влияние различных факторов на здоровье человека и представить результаты в виде презентации.
 - Рекомендации по выполнению:
 - Используйте научные статьи и актуальные исследования для сбора информации.
 - Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом графиков и диаграмм.
 - Включите в презентацию рекомендации по улучшению ситуации.
 - Критерии оценивания:
 - Глубина исследования и актуальность данных (4 балла).
 - Качество и наглядность презентации (3 балла).
 - Рекомендации и выводы (3 балла).
4. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма, занимающихся физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.
- Примерные темы докладов:
1. Патологическая дилатация сердца у спортсмена, ее признаки, наиболее частые причины развития патологической дилатации у спортсменов.
 2. Патологическая гипертрофия миокарда у спортсменов, причины ее развития, меры профилактики.
 3. Электрокардиография и эхокардиография – методы диагностики гипертрофии миокарда. Понятие о физиологической (рабочей) гипотонии.
 4. Характер изменения АД у спортсменов при выполнении физической нагрузки различной мощности.
 5. Понятие о вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому и гипертоническому типу. Причины и механизмы развития этих состояний.
 6. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
 7. Методы исследования дыхательной системы.

8. Общее представление о методах исследования состояния органов желудочно-кишечного тракта.

5. Болезни кардио-респираторной системы.

Разработка инфографики

- Примерное задание: Разработать инфографику о основных заболеваниях кардио-респираторной системы человека.
- Рекомендации по выполнению:
 - Инфографика должна быть понятной и содержательной, с использованием визуальных элементов.
 - Используйте актуальные данные и статистику.
 - Включите краткое пояснение к каждому элементу инфографики.
- Критерии оценивания:
 - Ясность и информативность инфографики (5 балла).
 - Качество визуального оформления (2 балл).
 - Соответствие данных современным исследованиям (3 балл).

6. Методы оценки физического здоровья человека.

Написание реферата

- Примерное задание: Написать реферат о методах оценки физического здоровья человека.
- Рекомендации по выполнению:
 - Изучите основные подходы к оценке физического здоровья через литературу и научные статьи.
 - Реферат должен включать введение, обзор методов, анализ и выводы.
 - Приветствуется использование графиков и таблиц для иллюстрации данных.
- Критерии оценивания:
 - Полнота и глубина анализа (4 балла).
 - Логичность структуры и ясность изложения (3 балла).
 - Оригинальность и самостоятельность (3 балла).

7. Особенности ЛФК с различными возрастными группами

- Подготовка доклада по приведенной тематике.

Примерные темы докладов:

1. Курс лечебной физкультуры его периоды, задачи, характеристика, продолжительность.
2. Понятие о травматической болезни. Задачи ЛФК при травматических повреждениях.
3. Двигательные режимы в лечебных учреждениях, их характеристика и особенности.
4. Понятие о гипертонической болезни. Краткая классификация. Задачи ЛФК при гипертонической болезни.
5. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры.
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания для назначения процедуры ЛФК.
7. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Способы дозировки физических упражнений.
8. Механизм лечебного действия физических упражнений при скелетной травме.
9. Сколиоз. Особенности течения сколиоза у детей. Причины развития сколиоза.
10. Лечебная физическая культура при переломах длинных трубчатых костей. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Лечебная физкультура при болезнях обмена веществ. Особенности лечебной физкультуры при ожирении.
12. Переломы костей. Механизм возникновения переломов при занятиях спортом. Классификация переломов. Клиническая картина переломов. Особенности оказания первой доврачебной помощи.
13. Методика лечебной физкультуры у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой

системы (на примере ишемической болезни)

14. Переломы позвоночника. Краткая характеристика клинической картины повреждений. Общие и частные задачи лечебной физической культуры в лечении больных с повреждениями позвоночного столба.
15. Повреждения суставов. Особенности методики лечебной физкультуры у больных с повреждением суставов.
16. Осанка. Виды нарушений осанки. Способы коррекции нарушений осанки у детей младшего и среднего возраста.
17. Особенности проведения уроков физической культуры в школе в специальной медицинской группе (на примере заболеваний лёгких).
18. Краткая характеристика повреждения центральной нервной системы. Методика лечебной физкультуры при лечении инсульта головного мозга.
19. Острое и хроническое перенапряжение сердца у спортсменов.
20. Способы дозировки физических нагрузок в лечебной физической культуре.

4. Рекомендации по самоподготовке к аттестации по дисциплине

Экзамен – это форма оценки теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей дисциплины или ее части, навыков самостоятельной работы, способности применять их в решении практических задач.

Критерии выставления экзаменационной оценки

оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;

оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Рекомендации для подготовки:

Повторите материалы и ключевые вопросы, обсуждавшиеся в лекциях, и обратите особое внимание на ключевые понятия и теории. Используйте дополнительные ресурсы для углубленного изучения:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
2. Библиотека естественных наук РАН <http://www.benran.ru/>
3. <http://www.libfl.ru/>
4. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru/>
5. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>
6. <http://massage.ru/>
7. <http://www.sportmedicine.ru/>
8. <http://www.massagemag.ru/>

Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Курс лечебной физкультуры его периоды, задачи, характеристика, продолжительность.
2. Понятие о травматической болезни. Задачи ЛФК при травматических повреждениях.
3. Двигательные режимы в лечебных учреждениях, их характеристика и особенности.
4. Понятие о гипертонической болезни. Краткая классификация. Задачи ЛФК при гипертонической болезни.
5. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры.
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Показания и противопоказания для назначения процедуры ЛФК.
7. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Способы дозировки физических упражнений.
8. Механизм лечебного действия физических упражнений при скелетной травме.
9. Сколиоз. Особенности течения сколиоза у детей. Причины развития сколиоза.
10. Лечебная физическая культура при переломах длинных трубчатых костей. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Лечебная физкультура при болезнях обмена веществ. Особенности лечебной физкультуры при ожирении.
12. Переломы костей. Механизм возникновения переломов при занятиях спортом. Классификация переломов. Клиническая картина переломов. Особенности оказания первой доврачебной помощи.
13. Методика лечебной физкультуры у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (на примере ишемической болезни)
14. Переломы позвоночника. Краткая характеристика клинической картины повреждений. Общие и частные задачи лечебной физической культуры в лечении больных с повреждениями позвоночного столба.
15. Повреждения суставов. Особенности методики лечебной физкультуры у больных с повреждением суставов.
16. Осанка. Виды нарушений осанки. Способы коррекции нарушений осанки у детей младшего и среднего возраста.
17. Особенности проведения уроков физической культуры в школе в специальной медицинской группе (на примере заболеваний лёгких).
18. Краткая характеристика повреждения центральной нервной системы. Методика лечебной физкультуры при лечении инсульта головного мозга.
19. Острое и хроническое перенапряжение сердца у спортсменов.
20. Способы дозировки физических нагрузок в лечебной физической культуре.

21. Механизмы лечебного действия физических упражнений и принципы их применения, на примере лечения ИБС, инфаркта миокарда.
22. Особенности проведения лечебной физической культуры у пожилых.
23. Влияние физических упражнений на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта. Механизм действия физических упражнений (теория моторно-висцеральных рефлексов).
24. Визуальные признаки утомления при занятиях спортом и лечебной физической культурой. Характеристика каждого признака утомления.
25. Влияние массажа на крово- и лимфоток.
26. Сегментарно- рефлекторный массаж.
27. Предварительный массаж: разминочный при неблагоприятных предстартовых состояниях, согревающий, мобилизирующий.
28. Особенности методики разминочного массажа (вид спорта указать конкретно).
29. Особенности методики согревающего массажа (конкретно указать вид спорта).
30. Восстановительный массаж, особенности его проведения.
31. Особенности методики восстановительного массажа (конкретно указать вид спорта).
32. Особенности методики восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами и баней.
33. Использование аппаратного метода массажа в спортивной практике.
34. Особенности выполнения массажа при травмах у лыжников-гонщиков.