

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:53:20  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В.

Коновалова 11 июня 2025г., протокол

УМС №5

## **Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план g490403-Спорт-25-2.plx  
49.04.03 СПОРТ  
Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 16  
самостоятельная работа 92

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 3

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	17 1/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Вид занятий				
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	92	92	92	92
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к. биол. н., доцент, Солодилов Роман Олегович*

Рабочая программа дисциплины

**Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2025г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью дисциплины "Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом" является формирование у магистрантов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: преподавать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности; применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания с учетом функционального состояния спортсмена; реализовывать тренировочный процесс и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсмена; проводить анализ тренировочного и соревновательного процессов и выявлять проблемы, в том числе в функциональной подготовке; разрабатывать программы тренировочной и соревновательной деятельности с учетом функционального состояния спортсмена; разрабатывать паспорт функционального состояния спортсмена.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.02
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки)
2.1.2	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки
2.1.3	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.4	Инновационные технологии в физической культуре и спорте
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-2.1:** Реализует тренировочный процесс и осуществляет руководство соревновательной деятельностью спортсменов

**ПК-2.2:** Проводит анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявляет проблемы

**ПК-1.1:** Применяет современные технологии подготовки спортсменов

**ПК-1.2:** Разрабатывает программы подготовки спортсменов различной продолжительности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- Организацию и содержание тренировочного процесса и осуществление руководства соревновательной деятельностью спортсменов
3.1.2	- Методы анализа тренировочного и соревновательного процесса и выявления проблем
3.1.3	- Современные подходы к разработке программ тренировочной и соревновательной деятельности
3.1.4	- Новейшие достижения в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
3.1.5	- Современные педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- Реализовывать тренировочный процесс и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов
3.2.2	- Проводить анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявлять проблемы
3.2.3	- Разрабатывать программы тренировочной и соревновательной деятельности
3.2.4	- Преподавать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности
3.2.5	- Применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом					

1.1	Понятие о функциональных состояниях организма и отдельных функциональных систем. Оценка исходного вегетативного тонуса, реактивности на ортостатическую пробу и адаптационных возможностей организма с помощью вариационной пульсометрии /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.2	Инструментальные методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания /Пр/	3	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.3	Оценка реактивности сердечно-сосудистой системы в ортопробе /Пр/	3	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.4	Гарвардский степ-тест и проба Руффье- Диксона /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.5	Исследование процессов утомления и восстановления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу мощности /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.6	Определение максимальной анаэробной мощности в велоэргометрическом тесте и тесте Маргариа /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.7	Прямое определение максимального потребления кислорода в субмаксимальном тесте /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.8	Порог анаэробного обмена (ПАНО, точка отклонения) в управлении учебно -тренировочным процессом/Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.9	Инструментальная оценка физиологических систем организма спортсмена /Ср/	3	92	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	
1.10	Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом /Контр.раб./	3	0	ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	Контрольная работа
1.11	/Зачёт/	3	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	Зачет

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

Л1.1	Солодков А. С, Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2018, электронный ресурс	1
------	---------------------------------	--	--	---

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Платонов В. Н.	Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм: отечественный и зарубежный опыт	Москва: Советский спорт, 2010	5
Л2.2	Вишневский В. А.	Особенности использования физических упражнений для целей оздоровительной и спортивной деятельности учащейся молодежи в условиях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры: монография	Сургут: Издательско-печатный дом "Дефис", 2016	7
Л2.3	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	2

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Вишневский В. А.	Физиология спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	35
Л3.2	Лосев В. Ю.	Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	35
Л3.3	Ланда Б. Х.	Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: Учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, электронный ресурс	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам <a href="http://window.edu.ru/unilib/">http://window.edu.ru/unilib/</a>
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>
Э3	Информационный портал «Здоровый образ жизни» <a href="http://www.healthforma.ru/">http://www.healthforma.ru/</a>
Э4	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Э5	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka">http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka</a>
Э6	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <a href="http://lib.sibsport.ru/">http://lib.sibsport.ru/</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office.

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

6.3.2.3 Базы данных (Российские)- РИНЦ, национальная электронная библиотека

6.3.2.4 Базы данных (зарубежные) - Web of Science Core Collection, Scopus

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Учебные аудитории для проведения практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: специализированной учебной мебелью, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, оборудованием для проведения диагностик состояния организма обследуемых. Зал укомплектованный необходимым оборудованием для проведения диагностик.