Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Инновационные подходы в профилактике заболеваний и восстановлении здоровья

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 16-10-2026 23:41:38 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование у студентов знаний о современных инновационных методах профилактики заболеваний и восстановления здоровья средствами физической культуры;
– Развитие умений применять инновационные технологии в организации оздоровительной и реабилитационной деятельности;
– Подготовка специалистов, способных эффективно использовать передовые подходы в укреплении здоровья различных групп населения.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Изучить теоретические основы профилактики заболеваний и восстановления здоровья;
– Ознакомиться с современными инновационными технологиями в области физической культуры, направленными на укрепление здоровья;
– Освоить методики применения физических упражнений, дыхательных практик, релаксационных и восстановительных техник;
– Развить навыки составления индивидуальных и групповых программ оздоровления с учетом возрастных и физиологических особенностей;
– Научиться оценивать эффективность профилактических и восстановительных мероприятий.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Анатомия и физиология человека;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности;
– Методика физического культуры и спортивной подготовки;

– Современные направления в спорте и физическая культура XXI века.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Защита дипломного проекта (работы);
– Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции

– ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга
– ПК 2.4.: Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта
– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп
– ПК 3.4.: Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ПК 1.6. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.4.	Проводить просветительские мероприятия по антидопинговой тематике; Формировать у спортсменов и физкультурников мотивацию к естественным методам повышения результативности; Проводить диагностику физического состояния занимающихся; Составлять дифференцированные планы занятий с учетом возраста, пола и уровня подготовки; Анализировать эффективность занятий с	Основные принципы антидопинговой политики (WADA, РУСАДА) и нормативно-правовые документы в сфере противодействия допингу; Классификацию запрещенных веществ и методов, их влияние на

	использованием современных методов контроля; Проводить индивидуальные и групповые консультации по подбору физических нагрузок; Рекомендовать комплексы упражнений для профилактики распространенных заболеваний	организм человека; Альтернативные (естественные) методы повышения работоспособности и восстановления; Этические аспекты использования допинга в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности; Методики дозирования физических нагрузок с учетом состояния здоровья; Современные оздоровительные технологии (ЛФК, кинезиотерапия, скандинавская ходьба и др.); Принципы построения тренировочных программ для различных контингентов; Основы безопасной организации физической активности; Критерии выбора оптимальных форм занятий для разных категорий населения

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***72***	*72*
Лекции, *академ. час.*	***10***	*10*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***44***	*44*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***1***	*1*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***11***	*11*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Введение в дисциплину (Современные подходы к профилактике заболеваний. Роль физической культуры в укреплении здоровья. Основы научного исследования в области профилактики и

восстановления: постановка проблемы, формулирование цели и задач, выбор методов.);

Раздел 2 Инновационные методы профилактики заболеваний (Биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Технологии мониторинга здоровья (гаджеты, фитнес-трекеры). Анализ данных, полученных с цифровых устройств: интерпретация, выявление закономерностей, формулирование выводов.);

Раздел 3 Восстановительные технологии в физической культуре (Физическая реабилитация, кинезиотерапия, ЛФК. Использование дыхательных и релаксационных методик. Физиологические и биохимические основы естественного восстановления в контексте антидопинговой политики. Сравнительный анализ эффективности разных методов восстановления);

Раздел 4 Персонализированные программы оздоровления (Индивидуальный подход в профилактике и реабилитации. Особенности работы с разными возрастными группами.);

Раздел 5 Оценка эффективности оздоровительных программ (Методы контроля и коррекции нагрузок. Современные диагностические технологии.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в дисциплину	2	
Раздел 2.	Инновационные методы профилактики заболеваний	2	
Раздел 3.	Восстановительные технологии в физической культуре	2	
Раздел 4.	Персонализированные программы оздоровления	2	
Раздел 5.	Оценка эффективности оздоровительных программ	2	
Итого:		**10**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в дисциплину	2	
Раздел 2.	Инновационные методы профилактики заболеваний	12	
Раздел 3.	Восстановительные технологии в физической	12	

	культуре		
Раздел 4.	Персонализированные программы оздоровления	12	
Раздел 5.	Оценка эффективности оздоровительных программ	6	
Итого:		**44**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	3	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	

Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	2	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	
Итого:		**18**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК 1.6.; ПК 2.4.; ПК 3.1.; ПК 3.4.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК 1.6.; ПК 2.4.; ПК 3.1.; ПК 3.4.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК 1.6.; ПК 2.4.; ПК 3.1.; ПК 3.4.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК 2.4.; ПК 3.1.; ПК 3.4.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК 2.4.;	1. Вопросы для устного

	ПК 3.1.; ПК 3.4.	обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ПК 1.6.; ПК 2.4.; ПК 3.1.; ПК 3.4.	1. Экзамен на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести

необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля –вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие

Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
инструментами и/или средствами вычислительной техники.	
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5 баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.

Оценка	Требования к знаниям
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил более 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил более 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Практическая спортивная медицина для тренеров : практическое пособие / Г.А. Макарова, А.А. Матишев, М.А. Виноградов [и др.]. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. – ISBN 978-5-907225-85-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699128 (дата обращения: 21.05.2025);

2 Физиология физического воспитания и спорта : электронный учебный курс / И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова [и др.]. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2023. – 80 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/330548 (дата обращения: 21.05.2025);

3 Булнаева, Г. И. Медицинская реабилитация при заболеваниях органов дыхания. – Иркутск : ИГМУ, 2022. – 80 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/343460 (дата обращения: 21.05.2025);

4 Чащин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте : практическое пособие / Чащин М.В., Константинов Р.В. – Москва : Советский спорт, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-9718-0455-0. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804550.html (дата обращения: 21.05.2025);

5 Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для спо. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 341 с. – ISBN 978-5-

534-17430-4. – URL: https://urait.ru/bcode/544961 (дата обращения: 21.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17269-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562592 (дата обращения: 21.05.2025) (дата обращения: 21.05.2025);

2 Чернышова, Е. Н. Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/393401 (дата обращения: 21.05.2025) (дата обращения: 21.05.2025);

3 Кулиненков, О. С. Фармакология в практике спорта / О. С. Кулиненков. - 4-е издание, перераб. и доп. - Москва : Спорт, 2024. - 256 с. - ISBN 978-5-907601-59-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601598.html (дата обращения: 21.05.2025) (дата обращения: 21.05.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Электронная библиотека Издательского центра «Академия» / ИП Бурцева Антонина Петровна. – Москва, [200 ?]. – URL: https://academia-library.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна;

доцент Хомичева Валентина Евгеньевна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев



Приложение
Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Дайте определение понятиям: «здоровье», «профилактика заболеваний», «физическая реабилитация».
2. Перечислите основные компоненты здорового образа жизни.
3. В чём разница между первичной и вторичной профилактикой?
4. Какие методы восстановления после нагрузок вы считаете наиболее эффективными?
5. Как дыхательные упражнения влияют на здоровье?
6. Что такое кинезиотейпирование и для чего оно применяется?
7. Как цифровые технологии (приложения, онлайн-тренировки) меняют подход к ЗОЖ?
8. Какова роль физической активности в профилактике хронических неинфекционных заболеваний (гипертония, диабет, остеопороз)?
9. Почему важно сочетать физическую активность с восстановительными практиками?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Введение в дисциплину.

1. Какова роль физической культуры в укреплении здоровья?
2. Почему современная профилактика перешла от «лечения болезней» к «управлению здоровьем»?
3. Какую роль играет физическая культура в профилактике хронических неинфекционных заболеваний?
4. Что означает «междисциплинарный подход» в профилактике здоровья?
5. Как ставится цель исследования в области оздоровительной физической культуры?

Раздел 2. Инновационные методы профилактики заболеваний

1. Как биомеханика помогает предотвратить травмы в повседневной жизни?
2. Почему недостаточно просто считать шаги на фитнес-трекере?
3. Как интерпретировать резкий рост ЧСС в покое по данным гаджета?
4. Какие данные с умных часов могут помочь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?

Раздел 3. Восстановительные технологии в физической культуре

1. Почему кинезиотейпирование не заменяет, а дополняет ЛФК?
2. Как релаксационные методики влияют на восстановление центральной нервной системы?
3. Почему важно исключить фармакологическое восстановление при работе с детьми и подростками?
4. Как выбрать метод восстановления в зависимости от типа нагрузки (силовая или кардио)?

Раздел 4. Персонализированные программы оздоровления

1. Почему одну и ту же программу нельзя применять и для школьника, и для пенсионера?
2. Как адаптировать программу для человека с сидячим образом жизни?
3. Как учитывать мотивацию клиента при составлении программы?
4. Какие ошибки часто допускают при персонализации программ?

Раздел 5. Оценка эффективности оздоровительных программ

1. Почему субъективная оценка («чувствую себя лучше») недостаточна?
2. Как использовать данные фитнес-трекера для коррекции программы?
3. Что такое «обратная связь от клиента» и зачем она нужна?
4. Как оценить не только физический, но и психологический эффект программы?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Разработайте 15-минутный профилактический комплекс упражнений для офисных работников с акцентом на:
   - Профилактику шейного остеохондроза;
   - Снижение зрительного напряжения;
   - Коррекцию осанки.

Проведите демонстрацию комплекса в группе с комментариями.

2. Выберите 3 упражнения из предложенного списка и заполните таблицу:
   - Мостик

– Кошка-корова
– Приседания без веса
– Планка
– Упражнения на глаза
– Ходьба на ягодицах

Упражнение	Целевые мышцы	Профилактический эффект	Противопоказания
1			
2.			
3.			

3. Разработайте 2 программы (на выбор):
– Для подростков со сколиозом I степени (индивидуальная);
– Для женщин 50+ «Активное долголетие» (групповая).
Шаблон программы:
Цель:
Задачи:
Периодичность:
Оборудование:
Блоки занятий:
– Разминка (упражнения)
– Основная часть
– Заминка
Критерии эффективности:

3. Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Пример заданий:

1. Соотнесите методы профилактики с их назначением:

Метод	Назначение
А. Кинезиотейпирование	1. Нормализация психоэмоционального состояния
Б. БОС-тренинг	2. Коррекция осанки
В. Функциональный тренинг	3. Улучшение нейромышечной связи
Г. Диафрагмальное дыхание	4. Снижение болевого синдрома

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2. Соотнесите технологии мониторинга с измеряемыми параметрами:

Технология	Параметр
А. Фитнес-браслет	1. Сатурация кислорода
Б. Электромиограф	2. Активность мышц
В. Пульсоксиметр	3. ЧСС и количество шагов
Г. Биоимпедансный анализатор	4. Процент жировой массы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Соотнесите метод восстановления и его эффект:

Метод	Эффект
А. Криотерапия	1. Ускорение выведения молочной кислоты
Б. Прием элеутерококка	2. Снижение уровня кортизола
В. Флоатинг	3. Повышение неспецифической резистентности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

4. Выберите верный вариант ответа

Что должен сделать тренер в первую очередь при подозрении на употребление спортсменом запрещённых веществ?

Варианты действий:

1) Провести доверительную беседу и выяснить состав добавок
2) Немедленно сообщить в РУСАДА
3) Игнорировать, если нет явных признаков
4) Посоветовать прекратить приём

5. Расставьте этапы составления индивидуальной программы оздоровления:

1) Оценка физического состояния;
2) Постановка целей;
3) Сбор анамнеза;
4) Подбор упражнений;
5) Тестовый период.

6. Вставьте пропущенное слово:

Метод _____ использует контроль дыхания для повышения CO_2 в крови.

7. Вставьте пропущенную аббревиатуру:

_____ – это система упражнений для восстановления после травм

8. Вставьте пропущенное слово:

При работе с пожилыми людьми важно избегать _____ нагрузок.

9. Соотнесите виды допинг-контроля с их характеристиками:

Вид контроля	Характеристика
А. Внесоревновательный	1. Осуществляется во время турниров
Б. Биологический паспорт	2. Проводится без предупреждения
В. Соревновательный	3. Долгосрочный мониторинг показателей крови

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

10. Определите последовательность действий тренера при подозрении на допинг:

1) Информирование антидопинговой организации (при подтверждении)

2) Консультация с медицинским специалистом

3) Конфиденциальная беседа со спортсменом

4) Документирование фактов

11. Вставьте пропущенное слово:

_____ – процесс искусственного увеличения количества эритроцитов.

12. Вставьте пропущенное слово:

_____ анализ позволяет выявить следы допинга в волосах.

13. Выберите верный вариант ответа

Какие из перечисленных веществ не входят в запрещённый список WADA и могут использоваться для поддержки восстановления?

1) Кофеин (в допустимых дозах)

2) Эфедрин

3) Анаболические стероиды

4) Диуретики

14. Выберите верный вариант ответа

Что обязан сделать тренер при обнаружении допинга у спортсмена?

1) Скрыть факт для защиты репутации
2) Немедленно отстранить от тренировок
3) Провести образовательную беседу
4) Сообщить в РУСАДА

15. Выберите верные варианты ответа

Какие методы относятся к естественному восстановлению?

1) Криотерапия
2) Переливание крови
3) Прием мельдония
4) Инфракрасная сауна

16. Соотнесите возрастные группы с рекомендуемыми видами физической активности:

Возрастная группа	Вид активности
А. Дети 6-12 лет	1. Игровые виды спорта
Б. Подростки 13-17	2. Функциональный тренинг
В. Взрослые 18-45	3. Скандинавская ходьба
Г. Пожилые 60+	4. Силовые тренировки с собственным весом

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

17. Соотнесите цели занятий с методами их достижения:

Цель	Метод
А. Улучшение осанки	1. Специальные корригирующие упражнения
Б. Повышение выносливости	2. Стретчинг
В. Развитие гибкости	3. Кардионагрузки
Г. Снижение веса	4. Интервальные тренировки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

18. Установите правильную последовательность планирования занятия:

1) Разработка критериев оценки

2) Анализ группы занимающихся
3) Распределение нагрузки
4) Определение цели
5) Подбор упражнений

19. Установите последовательность этапов анализа эффективности занятия:
1) Коррекция программы
2) Повторный контроль
3) Сбор исходных данных
4) Проведение тестирования
5) Сравнение результатов

20. Вставьте пропущенное слово:
При работе с детьми младшего возраста важно соблюдать принцип _____.

21. Вставьте пропущенное словосочетания:
Основной задачей занятий с пожилыми людьми является _____.

22. Выберите верные варианты ответа
Какие факторы необходимо учитывать при планировании занятий с подростками?
1) Гормональные изменения
2) Скорость роста костей
3) Социальную адаптацию
4) Только физические параметры

23. Выберите верный вариант ответа
Какие упражнения не рекомендуются для людей старше 60 лет?
1) Прыжки на скакалке
2) Упражнения на баланс
3) Приседания без веса
4) Дыхательная гимнастика

24. Выберите верный вариант ответа
Какой принцип является основным при работе с детьми дошкольного возраста?
1) Максимальная нагрузка
2) Разнообразие упражнений
3) Строгая дисциплина
4) Индивидуальный подход

25. Соотнесите возрастные периоды с приоритетными задачами:

Возраст	Задача
А. 7-12 лет	1. Профилактика остеопороза
Б. 13-17 лет	2. Формирование осанки
В. 18-30 лет	3. Повышение выносливости
Г. 50+ лет	4. Развитие координации

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

26. Соотнесите вид консультирования с его содержанием:

Вид консультирования	Содержание
А. Индивидуальное	1. Групповые лекции о ЗОЖ
Б. Групповое	2. Персональные рекомендации по нагрузкам
В. Дистанционное	3. Онлайн-консультации через приложения
Г. Семейное	4. Совместные программы для родителей и детей

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

27. Соотнесите инструменты консультирования с их назначением:

Инструмент	Назначение
А. Анкетирование	1. Оценка уровня физической подготовки
Б. Дневник самоконтроля	2. Наглядная оценка интенсивности
В. Фитнес-трекер	3. Мониторинг объективных показателей
Г. Визуальная шкала нагрузки	4. Фиксация субъективных ощущений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

28. Установите последовательность этапов консультации:
1) Постановка целей
2) Разработка рекомендаций
3) Выявление потребностей клиента
4) Оценка физического состояния
5) Контроль выполнения

29. Установите алгоритм подбора упражнений для новичка:
1) Коррекция техники выполнения
2) Тестирование базовых навыков
3) Анализ противопоказаний
4) Подбор простых упражнений
5) Постепенное усложнение программы

30. Вставьте пропущенное словосочетание:
_____ – это метод оценки готовности к нагрузкам по 10-балльной шкале.

31. Вставьте пропущенное словосочетание:
При консультировании беременных важно исключить из рекомендаций упражнения в положении _____.

32. Вставьте пропущенные прилагательные:
Для клиентов с гипертонией рекомендованы нагрузки _____ интенсивности.

33. Выберите верный вариант ответа
Какие вопросы следует задать на первой консультации?
1) Наличие хронических заболеваний
2) Предпочтения в музыке
3) Уровень ежедневной активности
4) Любимый вид спорта в детстве

34. Выберите верный вариант ответа
Что включить в консультацию для офисных работников?
1) Упражнения для глаз
2) Комплекс против гиподинамии
3) Рекомендации по рабочему месту
4) Все перечисленные

35. Выберите верный вариант ответа
Какой метод НЕ применяется при консультировании?
1) Демонстрация упражнений
2) Раздача печатных материалов
3) Назначение лекарств
4) Использование видеоинструкций

36. Соотнесите параметры здоровья с методами их оценки:

Параметр	Метод оценки
А. Гибкость	1. Биоимпедансный анализ
Б. Выносливость	2. Тест Купера
В. Сила	3. Динамометрия

Г. Композиция тела	4. Наклон вперед из положения сидя

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

37. Вставьте пропущенное словосочетание:

Метод _____ используется для обучения диафрагмальному дыханию.

38. Выберите верные варианты ответа

Какой документ должен изучить тренер для антидопингового просвещения спортсменов?

1) Запрещенный список WADA
2) Устав спортивной федерации
3) Санитарные правила
4) Международный стандарт по образованию (ISE)

39. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных методов являются современными технологиями мониторинга здоровья?

1) Гаджеты и фитнес-трекеры
2) Традиционные медицинские осмотры без использования устройств
3) Анализ данных с помощью мобильных приложений
4) Использование только лабораторных исследований без цифровых технологий

40. Выберите верные варианты ответа

Какие факторы необходимо учитывать при планировании занятий с детьми 7-10 лет?

1) Преобладание игровых методов
2) Максимальные силовые нагрузки
3) Развитие координационных способностей
4) Специализацию в одном виде спорта

41. Выберите верные варианты ответа

Как правильно дозировать нагрузку для начинающих в возрасте 40+?

1) Начинать с 30-40% от максимальной ЧСС
2) Использовать ударные нагрузки
3) Включать упражнения на баланс
4) Проводить занятия ежедневно

42. Выберите верные варианты ответа

В рамках профилактики заболеваний важно применять инновационные методы, такие как:

1) Биомеханические и физиологические аспекты тренинга
2) Технологии мониторинга здоровья (гаджеты, фитнес-трекеры)
3) Традиционные методы без использования новых технологий
4) Психологические техники релаксации и дыхательные практики

43. Выберите верные варианты ответа

Какие вопросы необходимо задать на первой консультации?

1) Наличие хронических заболеваний
2) Уровень физической активности
3) Любимый цвет спортивной формы
4) Цели занятий

44. Выберите верные варианты ответа

Какие методы следует использовать при консультировании пожилых людей?

1) Наглядные материалы
2) Сложная профессиональная терминология
3) Практическая демонстрация
4) Простые и четкие инструкции

45. Выберите верные варианты ответа

Что важно учитывать специалисту при консультациях населения относительно выбора оптимальных форм занятий физическими упражнениями?

1) Индивидуальные предпочтения и способности каждого клиента
2) Возрастные особенности и состояние здоровья консультируемого лица
3) Стандартизированные программы независимо от пожеланий клиентов
4) Современные методы диагностики и анализа результатов тренировочного процесса.

46. Выберите верные варианты ответа

Какие параметры нужно отслеживать при использовании фитнес-трекеров?

1) ЧСС
2) Количество шагов
3) Цвет кожи
4) Качество сна

47. Выберите верные варианты ответа

Какие критерии используются специалистами для оценки успешности реализации оздоровительных программ?

1) Контроль нагрузки и её коррекция в зависимости от индивидуальных реакций организма

2) Регулярность использования инновационных медицинских приборов для отслеживания динамики

3) Полагаться исключительно на ощущения участников без подтверждения медицинскими показателями

4) Оценка изменений ключевых физиологических показателей после завершения курса упражнений.

48. Выберите верные варианты ответа

Какие упражнения включают в программу ЛФК при сколиозе I степени?

1) Асимметричные корригирующие

2) Жим штанги лежа

3) Дыхательные упражнения

4) Прыжки на скакалке

49. Выберите верный вариант ответа

Даны результаты теста «наклон вперёд» у группы до и после 4-недельной программы стретчинга. Как вы проверите, достоверно ли улучшилась гибкость?

1) Сравните средние значения

2) Проведите повторный тест через месяц

3) Используйте статистический критерий (например, t-тест)

4) Опросите участников

4 Оценивание обучающегося на экзамене

Промежуточная аттестация в форме экзамена проводится на основе результатов текущего контроля успеваемости при условии выполнения всех видов учебных заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.