

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:50:51  
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 g490401-ТеорФВ-25-2.plx  
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>3 (2.1)</b> |     | Итого |     |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------|-----|
| Неделя                                                          | 17 1/6         |     |       |     |
| Вид занятий                                                     | УП             | РП  | УП    | РП  |
| 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 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки  
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                                                                                                            | Инновационные технологии в физической культуре и спорте                                  |
| 2.1.4                                                                                                            | Основы научных исследований в области физической культуры и спорта                       |
| 2.1.5                                                                                                            | Организация физического воспитания в профессиональном образовании                        |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |                                                                                          |
| 2.2.1                                                                                                            | Производственная практика, преддипломная практика                                        |
| 2.2.2                                                                                                            | Производственная практика, профессионально-ориентированная 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-2.3:** Разрабатывает программы тренировочной и соревновательной деятельности

**ПК-1.1:** Преподает с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности

**ПК-1.2:** Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания

**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 |
|-------------|-------------------------------------------|----------------|-------|-------------|------------|------------|
|-------------|-------------------------------------------|----------------|-------|-------------|------------|------------|

|      |                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |                                    |                                     |                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
|      | <b>Раздел 1. Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом</b>                                                                                                                                            |   |    |                                    |                                     |                    |
| 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 ПК-2.3 | 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 ПК-2.3                      | 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 ПК-2.3                      | 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 ПК-2.3 | 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 ПК-2.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 |                    |
| 1.6  | Определение максимальной анаэробной мощности в велоэргометрическом тесте и тесте Маргария /Пр/                                                                                                                                                | 3 | 2  | ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3 | 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 ПК-2.3 | 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 ПК-2.3 | 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 ПК-2.3               | 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 ПК-2.3        | 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 ПК-2.3 | 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,                                                                                                                                                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                 | Издательство, год                                                  | Колич-во |
| Л1.1                                                                      | Солодков А. С,<br>Сологуб Е. Б.                                                                                                                                                               | Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник                                                                                                                              | Москва:<br>Издательство<br>«Спорт», 2018,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| 6.1.2. Дополнительная литература                                          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                    |          |
|                                                                           | Авторы,                                                                                                                                                                                       | 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:<br>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,                                                                                                                                                                                       | Заглавие                                                                                                                                                                                 | Издательство, год                                                  | Колич-во |
| Л3.1                                                                      | Вишневский В. А.                                                                                                                                                                              | Физиология спорта: учебно-методическое пособие                                                                                                                                           | Сургут:<br>Издательство СурГУ, 2007                                | 35       |
| Л3.2                                                                      | Лосев В. Ю.                                                                                                                                                                                   | Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие                                                                                            | Сургут:<br>Издательский центр СурГУ, 2016                          | 35       |
| Л3.3                                                                      | Ланда Б. Х.                                                                                                                                                                                   | Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: Учебное пособие                                                                                                      | Москва:<br>Издательство «Спорт», 2017,<br>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» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                    |          |
| 6.3.2.2                                                                   | СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                    |          |
| 6.3.2.3                                                                   | Базы данных (Российские)- РИНЦ, национальная электронная библиотека)                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                    |          |
| 6.3.2.4                                                                   | Базы данных (зарубежные) - Web of Science Core Collection, Scopus                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                    |          |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |