

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

Кафедра чрезвычайных ситуаций

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Директор института \_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Спортивная медицина»**

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование (физическая культура)»

Профиль подготовки

**«Физическая культура»**

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2018 г.**

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» /составитель **Д.Х.Абитова** – Нальчик: КБГУ, 2018. – 32 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (Физическая культура) », 7 семестра, 4 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (физическая культура)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 4 декабря 2015 г. №1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	5
4.1. Лекционные занятия.....	12
4.2. Практические занятия (семинарские занятия).....	13
4.3. Лабораторные работы .....	13
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	13
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	13
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	23
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	25
7.1. Основная литература.....	25
7.2. Дополнительная литература.....	26
7.3. Периодические издания.....	26
7.4. Интернет-ресурсы.....	26
7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовом проектированию и другим видам самостоятельной работы.....	26
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	31
9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины .....	32

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** «Спортивная медицина» ознакомить студентов с системой медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом, направленной на оздоровление, повышение работоспособности, предупреждение переутомлений, травм и заболеваний, на лечение и реабилитацию заболевших.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Организацию и осуществление регулярного врачебного наблюдения за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Обоснование средств и методов физического воспитания, разработка новых, наиболее совершенных методов врачебных наблюдений за спортсменами, диагностики, лечения, предупреждения заболеваний и повреждений у спортсменов.
3. Обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья. Содействие спортивному совершенствованию.
4. Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к вариативной части основной образовательной программы. Для освоения дисциплины «Спортивная медицина» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физиология» на предыдущем уровне образования. Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: медико-биологические дисциплины вариативной части профессионального цикла. Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Лечебная физическая культура и массаж»

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» имеет трудоемкость 3-е зачетные единицы (форму аттестации – зачет).

## 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

Общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6);

Профессиональными компетенциями (ПК):

способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);

Результатами образовательной подготовки студентов по дисциплине «Спортивная медицина» должны стать:

*Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы*

Код	Наименование	Результаты обучения	
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны	знать:	– методы изучения и оценки функционального состояния и физической

	жизни и здоровья обучающихся		<ul style="list-style-type: none"> <li>– работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– основы общей и спортивной патологии;</li> <li>– морфофункциональные особенности организма спортсмена;</li> <li>– обеспечение массовой физической культуры.</li> </ul>
		уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физическое развитие и работоспособность, функциональное состояние организма;</li> <li>– проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений.</li> </ul>
		владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности и другой патологии, осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма;</li> <li>– навыками оказания доврачебной медицинской помощи.</li> </ul>
<b>ПК-4</b>	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностны, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методы изучения и оценки функционального состояния и физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– основы общей и спортивной патологии; – морфофункциональные особенности организма спортсмена;</li> <li>– медицинское обеспечение массовой физической культуры.</li> </ul>
		уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физическое развитие и работоспособность, функциональное состояние организма;</li> <li>– проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений.</li> </ul>
		владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности и другой патологии, осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма;</li> <li>– навыками оказания доврачебной медицинской помощи.</li> </ul>

#### 4. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Введение в курс «Спортивная медицина»	Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Основы	К,Р,Т

		<p>общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие о воспалении. Воспаление – универсальная реакция организма на повреждение. Местные и общие признаки воспаления. Понятие о гипертрофии как универсальном компенсаторно-приспособительном процессе. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсмена. Понятие об атрофии, возможные причины атрофических процессов у спортсменов. Общее представление о дистрофических процессах. Иммунная реактивность у спортсменов и ее изменения в тренировочном макроцикле</p>	
2	Физическое развитие и телосложение спортсмена	<p>Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о генотипе и фенотипе. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека; факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации: гармоническая и негармоническая акселерация. Методы исследования физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.</p>	К,Р,Т
3	Морфофункциональные особенности организма спортсмена	<p>Виды, содержание и время проведения врачебных обследований спортсменов:</p>	К,Р,Т

		<p>оперативных, текущих, этапных, углубленных, диспансерных. Методы врачебных обследований. Инструментальные методы. Функциональные пробы для оценки функционально готовности, общей и специальной работоспособности спортсмена. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Морфофункциональное состояние ССС спортсмена. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов. Функциональное состояние органов выделения у спортсмена. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы.</p>	
4	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	<p>Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности. Составляющие комплексного понятия тренированности: врачебная, педагогическая, психологическая. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация</p>	К,Р,Т

		<p>тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. Тестирование в естественных условиях. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Методика их проведения и оценка результатов. Комбинированная, трехмоментная функциональная проба (проба Летунова). Недостатки и достоинства пробы с точки зрения современных требований. Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы. Тест Купера. Гарвардский степ-тест. Пробы с использованием максимальных и субмаксимальных физических нагрузок. Тест Новакки. Тест PWC170. Ортостатическая проба. Фармакологические пробы, их диагностическое значение, условия проведения, показания к применению.</p>	
5	Медицинское обеспечение массовой физической культуры	<p>Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний ССС, дыхательной и других систем организма человека. Влияние гиподинамии на физическое развитие, состояние здоровья и функциональное состояние человека. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками. Медицинское обеспечение занятий физической культурой</p>	К,Р,Т



		взрослого населения. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.	
6	Врачебный контроль и самоконтроль	<p>Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в процессе тренировок – одна из главных форм совместной работы врача и тренера. ВПН – составная часть комплексного педагогического, медицинского и психологического контроля за спортсменами в процессе тренировок. Содержание и задачи ВПН. Методы исследования при проведении ВПН. ВПН в тренировочном макроцикле. Динамика функционального состояния организма спортсмена в различные периоды тренировочного макроцикла. Врачебная оценка спортивной формы. Роль активного и пассивного отдыха в сохранении высокого уровня тренированности, спортивной формы. ВПН при занятиях массовой физической культурой; основные задачи ВПН в массовой физической культуре и наблюдениях за женщинами спортсменками. Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Группы допинговых препаратов. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена. Организация антидопингового контроля. Процедура проведения антидопингового контроля на соревнованиях: отбор спортсменов для контроля, процедура взятия проб, методы анализа проб. Санкции против спортсменов, принимавших допинги.</p>	К,Р,Т
7	Травматизм в спорте	Общая характеристика	К,Р,Т

		<p>спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о легких травмах, о травмах средней тяжести и тяжелых.</p> <p>Повреждение тканевых покровов. Виды раневой инфекции. Виды кровотечения, надежные признаки наружного (артериального, венозного, капиллярного) и внутреннего кровотечений. Способы остановки наружного и внутреннего кровотечения (механический, физический, химический, биологический).</p> <p>Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. Травмы опорно-двигательного аппарата. Первая помощь и меры профилактики.</p> <p>Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб и растяжение нерва). Сотрясение головного мозга, повреждение спинного мозга. Основные признаки повреждений, доврачебная помощь. Классификация черепно-мозговых травм. Методы ранней диагностики, подходы к лечению. ЧМТ и занятие спортом. Травмы внутренних органов.</p> <p>Повреждения грудной клетки и легких. Повреждения почек и мочевого пузыря; причины и условия повреждений.</p> <p>Повреждения носа: ушиб, перелом носа. Повреждения ушной раковины: надрывы, переломы хряща. Повреждения глаз: ушиб глаз; причины и механизмы повреждений; признаки.</p>	
8	Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом	Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Наиболее частые причины возникновения заболеваний у спортсменов.	К,Р,Т

		<p>Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости.</p> <p>Особенности течения заболеваний у спортсменов.</p> <p>Утомление и переутомление.</p> <p>Перетренированность спортсмена. Острые патологические состояния.</p> <p>Понятие о внезапной смерти.</p> <p>Меры неотложной помощи при состояниях, угрожающих жизни спортсмена. Понятие о терминальном состоянии – угасании жизни человека.</p> <p>Общее представление о фазах угасания жизни человека: предагональная, агональная, фазы клинической и биологической смерти.</p> <p>Показания к применению реанимационных мероприятий.</p> <p>Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».</p> <p>Признаки эффективного применения реанимационных мероприятий; время прекращения реанимационных мероприятий. Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов.</p>	
9	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена	<p>Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.</p>	К,Р,Т

**Таблица 2. Структура дисциплины ОФО**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часов
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>60</b>
Лекционные занятия (Л)	<b>30</b>

Практические занятия (ПЗ)	<b>30</b>
Лабораторные работы (ЛР)	-
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>21</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	-
Реферат (Р)	<b>10</b>
Эссе (Э)	-
Контрольная работа (К)	<b>4</b>
Самостоятельное изучение разделов	<b>7</b>
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет - 27</b>

#### 4.1. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	Введение в курс «Спортивная медицина»
	Физическое развитие и телосложение спортсмена
2	Структурная адаптация к физическим нагрузкам
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.
4	Врачебный контроль.
5	Основные состояния организма и некоторые риски при занятиях физкультурой и спортом.
6	Спортивный травматизм
7	Заболевания спортсменов.
8	Допинг и спорт.
9	Оздоровительная физическая культура
10	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена

#### 4.2. Практические занятия

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Тема
1.	Сбор анамнеза спортсмена
2.	Показатели физического развития: соматоскопическое исследование.
3.	Показатели физического развития: антропометрическое исследование
4.	Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
5	Функциональное состояние дыхательной системы
6	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
7	Функциональные пробы с физическими нагрузками. Определение физической работоспособности.
8	Физиология деятельности мышц.
9	Структурная адаптация к физическим нагрузкам.
10	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физкультурой и спортом.
11	Врачебный контроль.
12	Основные состояния организма и некоторые риски при занятиях физкультурой и спортом.
13	Спортивный травматизм.
14	Заболевания спортсменов.

15	Оздоровительная физическая культура.
----	--------------------------------------

### 4.3. Лабораторные работы

По дисциплине «Спортивная медицина» выполнение лабораторных работ не предусмотрено учебным планом.

### 4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Основное содержание этапов развития отечественной спортивной медицины
2	Организация спортивной медицины в стране. Содержание работы врачебнофизкультурных диспансеров и спортивно-медицинских центров
3	Понятие о физическом развитии, телосложении и конституции человека
4	Методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия, фотометрия и др.).
5	Методы оценки физического развития: антропометрических стандартов, индексов и др.
6	Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле. Часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, причины их развития, меры профилактики.
7	Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Роль физической культуры в профилактике и лечении заболеваний внутренних систем организма человека.
8	. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности. Понятие о биологическом возрасте
9	Изменения в организме человека в процессе старения. Принципы распределения на группы взрослого населения для занятий физической культурой.
10	Основные принципы дозирования физической нагрузки для людей среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой.

### 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 6. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным

			РПД
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее	Тематика рефератов
3.	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	Фонд тестовых заданий
4.	Промежуточная аттестация	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал	Фонд вопросов для экзамена

**Контрольные вопросы, выносимые на коллоквиум (формируемые компетенции (ОПК-6, ПК- - 4):**

#### **Коллоквиум №1**

1. Цели и задачи спортивной медицины. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизация.
2. Содержание диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
3. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояние здоровья человека Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
4. Понятие об этиологии и патогенезе болезней. Частые причины перехода острых заболеваний в хронические. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.
5. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
6. Понятие о гипертрофических процессах, гипертрофические процессы в организме спортсмена.
7. Современной представление об иммунитете. Изменение иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена.
8. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.
9. Методы исследования и оценки физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта.
10. Виды, содержание и время проведения врачебных обследований спортсменов.
11. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС. Инструментальные методы исследования ЦНС. Наиболее частые причины нарушений функционального состояния ЦНС у спортсменов, понятие о неврозах.
12. Методы исследования остроты зрения, цветного зрения и поля зрения. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушением зрения у человека.

13. Методы исследования слуха у спортсменов, влияние различных видов спорта на функциональное состояние слухового анализатора. Противопоказания к занятиям спортом в связи с отклонениями в деятельности слухового аппарата.
14. Простейшие методы исследования функционального состояния вестибулярного анализатора: координаторные и вращательные пробы.
15. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.

### **Коллоквиум №2**

1. Общее представление о наиболее часто встречающихся у спортсменов заболеваниях ПНС (радикулит, невралгия, неврит).
2. Понятие о «спортивном» сердце. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели ЭхоКГ, характеризующие наличие тоногенной дилатации
3. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
4. Методы определения ЧСС. ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема
5. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.
6. Понятие о физиологической (рабочей) гипотонии
7. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).
8. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.
9. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
10. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле
11. Особенности состава крови у спортсменов. Влияние физической нагрузки на состав крови. Понятие о миогенном лейкоцитозе.
12. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.
13. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов
14. Изменение уровня АД у спортсменов. Понятие о вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу.
15. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни.

### **Коллоквиум №3**

1. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения.
2. Общее представление о наиболее часто встречающихся видах нарушения ритма сердца.
3. Понятие о тонзилло-кардиальном синдроме
4. Причины развития варикозной болезни у спортсменов, признаки, методы профилактики. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.
5. Понятие о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
6. Показатели, характеризующие функциональное состояние внешнего дыхания. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
7. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.
8. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на функциональное состояние органов пищеварения
9. Печеночно-болевой синдром у спортсменов, причины развития, признаки, меры профилактики. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
10. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся

противопоказанием к занятиям спортом.

11. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности

12. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Методика их проведения и оценка результатов

13. Комбинированная, трехмоментная функциональная проба (проба Летунова). Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.

14. Непрямые методы определения МПК.

15. Тест Новакки. Методика проведения теста, способ дозирования нагрузки в тесте. Оценка результатов тестирования

### **Критерии оценивания:**

#### **6 баллов ставится, если:**

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

#### **5 баллов ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5 баллов», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

#### **4 балла ставится, если:**

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

#### **2-3 балла ставится, если:**

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.



1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика в макроцикле).
4. Особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
10. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специальности).
11. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
12. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
13. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
14. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
15. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
16. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
17. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
19. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов. Наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
20. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.
21. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
22. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
23. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, оказание первой медицинской помощи.
24. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
25. Общая характеристика открытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
26. Общая характеристика закрытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
27. Повреждение коленного сустава. Наиболее характерные признаки повреждений, первая медицинская помощь, профилактика.
28. Повреждения костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, первая медицинская помощь.
29. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, характерные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
30. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки различных видов кровотечений.

*Критерии оценки реферата:*

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса;

соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

#### *Требования к оформлению реферата*

1. Объем – 15-20 страниц
2. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом TimesNewRoman размера №14. Поля: верхнее, нижнее, правое – 2 см., левое – 2,5 см. Выравнивание текста по ширине. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

«Отлично» - ставится, если выполнены все требования к написанию, представлению и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, подготовлена презентация, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«Хорошо» – основные требования к реферату, его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата или презентации; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферату. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; не подготовлена презентация или имеются упущения в оформлении; во время защиты отсутствует вывод.

#### *Критерии оценки доклада:*

«Зачтено» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; представлена информация по вопросу; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем (2-3 страницы); подготовлены вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала; выделены основные мысли доклада; подготовлена слайдовая презентация.

«Не зачтено» – доклад содержит общее описание темы, обнаруживается непонимание отдельных тематических положений; использовано менее трех источников; не подготовлены вопросы к аудитории; слайдовая презентация не подготовлена.

#### *Тестирование студентов*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тестирование студентов являются обязательными. Для оценки тестирования используется количество правильных ответов, набранных студентом во время тестирования. В семестре студенты проходят 3 тестирования по данному разделу подготовки.

*Вопросы, выносимые на тестовые мероприятия*  
*Примерные тестовые задания*

**S:** Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме

- : инструкций Комитета по физкультуре и спорту
- +: положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
- +: распоряжений вышестоящих должностных лиц
- +: режима работы данного учреждения

**S:** Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет

- +: 60 мин
- +: 50 мин
- +: 30 мин
- : 20 мин

**S:** Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях

с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

- +: 10-15 мин
- +: 15-20 мин
- +: 20-25 мин
- : 25-30 мин

**S:** Термин "спортивная медицина" включает

- +: метод определения функционального состояния спортсменов
- +: метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- +: система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- : все перечисленное

**S:** Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

- : специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- +: содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- +: выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

**S:** Для занятий физическим воспитанием выделяют

следующие медицинские группы

- +: сильная, ослабленная, специальная
- : основная, подготовительная, специальная
- +: физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- +: первая - без отклонений в состоянии здоровья;

**S:** Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

- +: спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- +: учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- : юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- +: лица, занимающиеся массовой физкультурой

**S:** При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает

- +: 100 г
- +: 200 г

-: 350 г

+:600 г

**S:** Расширение сердца приводит

+:к брадикардии

-: к тахикардии

+:к снижению сердечного выброса

-: к увеличению сердечного выброса

**S:** Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено

+:увеличением жировых отложений

+:увеличением количества мышечных волокон

-: увеличением размеров каждого волокна

+:увеличением мышечной соединительной ткани

**S:** Ударный объем левого желудочка составляет в среднем

+:40 мл

+:50 мл

-: 70 мл

+:100 мл

**S:** У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать

+:70 мл

+:100 мл

+:150 мл

-: 200 мл

**S:** Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено

+:увеличением жировых отложений

+:гипертрофией миокарда

+: увеличением соединительной ткани

-: дилатацией сердца

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

*Вопросы, выносимые на зачет, для оценки уровня сформированности компетенции*

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
2. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
3. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
4. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
5. Методика комплексного врачебного обследования. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.

6. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика основных методов.
7. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.
8. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования.
9. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение.
10. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена.
11. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
12. Гарвардский степ-тест. Методика проведения.
13. Общий и спортивный анамнез.
14. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем.
15. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат спортсмена.
16. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.
17. Оценка физического развития методом стандартов.
- 23
18. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
19. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
20. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
21. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
22. Адаптивные процессы при тренировке.
23. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
24. Акклиматизация при занятиях спортом.
25. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.
26. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.
27. Переутомление и перетренированность спортсменов.
28. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.
29. Физиологическая классификация физических упражнений.
30. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.
31. Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC 170, Гарвардский степ-тест).
32. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов.
33. Общая характеристика функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.
34. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
35. Дать характеристику нагрузкам (при тестировании) применяемым в функциональной диагностике спортсмена.
36. Основные показатели центральной гемодинамики.
37. Электрокардиографическое исследование спортсмена в покое.
38. Этиология, определение понятия. Внешние и внутренние причины болезней. Патогенез. Патогенные факторы.
39. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека.

40. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности.
  41. Влияние тренировки на эндокринную систему.
  42. Болезнь как общая реакция организма. Стадии и формы течения болезней. Исходы.
  43. Организация тестирования с максимальными нагрузками и меры предосторожности.
  44. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
  45. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
  46. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов.
  47. Восстановление организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований.
  48. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
  49. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.
  50. Нокаут и нокадаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.
  - 24
  51. Предпатологические состояния и патологические изменения, развивающиеся вследствие хронического физического перенапряжения.
  52. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.
  53. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов.
  54. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
  55. Заболевания периферической нервной системы у спортсменов.
  56. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
  57. Повреждения и перенапряжения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
  58. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования.
- Анамнез,
- его виды и значение.
  59. Медицинское обеспечение массовой физкультурной работы.
  60. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

### *Промежуточная аттестация*

Усвоение изучаемой студентом учебной дисциплины в семестре оценивается по итогам текущего изучения дисциплины в семестре и результатов выполнения итогового теста и определяется отметками «зачтено» и «не зачтено».

### **Оценка «зачтено» ставится, если студент:**

#### **Знает:**

- методы изучения и оценки функционального состояния и физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;
- основы общей и спортивной патологии;
- морфофункциональные особенности организма спортсмена;
- медицинское обеспечение массовой физической культуры.
- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и

психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием занимающихся.

**Умеет:**

- оценивать физическое развитие и работоспособность, функциональное состояние организма;
- проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений.
- создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.

**Владеет:**

- методами и средствами спортивного массажа;
- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;
- средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.
- навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности и другой патологии, осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма; – навыками оказания доврачебной медицинской помощи.

**Оценка «не зачтено» ставится, если студент:**

Знает частично: основные изучения и оценки функционального состояния и физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом

Не умеет: регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни.

Не владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

**6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

*Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;
- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий).

*Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4

2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6 + 6 + 6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8 + 8 + 8
Итого:		70	23 + 23 + 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
ОПК-6	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы изучения и оценки функционального состояния и физической;</li> <li>– работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– основы общей и спортивной патологии;</li> <li>– морфофункциональные особенности организма спортсмена;</li> </ul> <p>обеспечение массовой физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>
	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физическое развитие и работоспособность, функциональное состояние организма;</li> <li>– проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками выявления ранних признаков перенапряжения, перетренированности и другой патологии, осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма;</li> <li>– навыками оказания доврачебной медицинской помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые</li> </ul>



		<p>задания,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>
<b>ПК-4</b>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы изучения и оценки функционального состояния и физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– основы общей и спортивной патологии; – морфофункциональные особенности организма спортсмена; медицинское обеспечение массовой физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>
	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физическое развитие и работоспособность, функциональное состояние организма;</li> <li>– проводить и оценивать результаты врачебно-педагогических наблюдений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>
	<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками выявления ранних признаков перетренированности и другой патологии, осуществлять их профилактику и профилактику спортивного травматизма;</li> <li>– навыками оказания доврачебной медицинской помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- типовые оценочные материалы для устного опроса,</li> <li>- примерные темы рефератов,</li> <li>- типовые тестовые задания,</li> <li>- типовые оценочные материалы к зачету</li> </ul>

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### 7.1. Основная литература

1. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. — Электрон. дан. — Москва : , 2015. — 184 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова ; Художник А.Ю. Литвиненко. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 712 с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Клинические аспекты спортивной медицины: учебное пособие / Е.В. Ачкасов и др. ; под ред. Маргазин В.А.. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 455 с.
2. Криворучко, В.И. Справочник по курортной медицине и спортивно-оздоровительному туризму в Российской Федерации справочник / В.И. Криворучко, В.В. Нелюбин. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 208 с.
3. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера: справочник / пер. с англ. Гнетовой А., Потанич Л., Прокопьевой М.. — Электрон. дан. — Москва : , 2013. — 328 с.
4. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с.
5. Руненко С.Д., Таламбум Е.А. Врачебный контроль. Учебное пособие для студентов медицинских вузов. – М.: Издательский дом «Русский врач», 2014. – 84 с.
6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

## **6.3. Периодические издания**

1. Журнал «Спортивная медицина: наука и практика».
2. Журнал «Человек. Спорт. Медицина.».
3. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина».
4. Журнал « Спорт. Медицина. Здоровье».

## **7.4. Интернет-ресурсы**

1. <http://sportmedical.ru>
2. <http://sport-medic.ru>
3. <https://sportdoktor.ru>
4. <https://sportmed.ru>
5. <http://nlsmed.ru>
6. <https://www.professionalsport.ru/catalog/sport/beg/sportivnaya-meditcina>
7. <https://medstape.ru/sportivnaya-medicina>

## **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

Учебная работа по дисциплине Спортивная медицина состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

Практические занятия предусматривают практическое освоение учебного материала; приобретение навыков практического применения теоретических знаний, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

#### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в экономической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

#### **Методические указания по подготовке студентов к тестированию:**

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику изучаемой учебной дисциплины, индивидуальные особенности обучающегося.

Контроль самостоятельной работы и оценка ее результатов организуется как единство двух форм:

- самоконтроль и самооценка обучающегося;
- контроль и оценка со стороны преподавателя.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

В целях реализации раздела СРС осуществляется подготовка и публикация учебно-методических пособий и рекомендаций. Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных. Разбор, изучение документов планирования, учета, проведения соревнований. Разработка отдельных документов. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов, видеозаписей и пр. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков и т.д.

#### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к зачету должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### **Методические указания по подготовке студентов к сдаче зачета**

Зачет – это конечная форма изучения дисциплины, представляющая собой механизм выявления и оценки результатов учебного процесса. Цель зачета – завершить курс обучения конкретной дисциплины, проверить сложившуюся у студента систему понятий и отметить степень полученных знаний. Тем самым зачет содействует решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов. Основные функции зачета – обучающая, оценивающая и воспитательная.

Обучающее значение зачета состоит в том, что студент в период зачетного периода вновь обращается к пройденному материалу, перечитывает конспекты лекций, учебник, нормативно-правовые акты и другие материалы. Он не только повторяет и закрепляет полученные знания, но и получает новые. Во-первых, при подготовке к зачету знания по дисциплине обобщаются и систематизируются, превращаясь в упорядоченную совокупность данных, что позволяет понять логику дисциплины в целом. Во-вторых, новые знания студент получает в процессе подготовки к зачету по вопросам, не освещенным на лекциях и практических занятиях (семинарах): монографии, статьи, а также по тем темам, рекомендованным к самостоятельному изучению студентами.

Оценивающая функция зачета заключается в том, что он подводит итог знаний студента, полученных в процессе изучения дисциплины. В том числе, зачет является формой оценки результатов учебно-педагогической деятельности преподавателя дисциплины (самооценка).

Зачет принимается преподавателем объективно и доброжелательно, что играет определенную воспитательную роль - стимулирует трудолюбие, принципиальность, ответственность, развивает чувство справедливости и уважения.

При подготовке к зачету, прежде всего, следует запомнить основные понятия и категории дисциплины, что важно в общей системе знаний будущего педагога.

На зачете преподаватель проверяет не только уровень запоминания и воспроизведения студентом учебного материала, но и понимание им тех или иных проблем, способность, мыслить, аргументировать, отстаивать свою позицию, объяснять. Студент должен сочетать запоминание и понимание, воспроизведение информации и мыслительный процесс.

При подготовке к зачету студенту следует тезисно конспектировать ответ на каждый вопрос, выносимый на зачет, т.к. письменное закрепление информации включает дополнительные ресурсы памяти.

Подготовку к зачету не следует откладывать на последние дни и часы перед зачетом. Такая экстремальная подготовка к сдаче зачета не образует прочных знаний по дисциплине, не связывает ее понятия и категории с другими правовыми явлениями, не позволяет видеть все возможные разрешения практических правовых ситуаций. Приобретенная таким способом информация ненадежна и бессистемна и, как правило, не остается в багаже знаний студента.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, практических занятиях, в результате самостоятельной подготовки и изучения, отдельных тем, вопросов дисциплины позволит студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно и в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже затем учебникам, учебным пособиям и иным материалам. Лекции детально, кратко, иллюстрировано, оперативно и четко дают основной понятийный аппарат.

Отвечая на конкретный вопрос на зачете, необходимо исходить из принципа многообразия мнений, суждений, позиций, что позволяет студенту по дискуссионным вопросам придерживаться любого из высказанных мнений по проблематике, но любая правовая позиция студента должны быть им достаточно аргументирована и обоснована.

На зачете преподаватель может задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы. Уточняющие вопросы задаются в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента. Дополнительные вопросы задаются не в рамках зачетного билета, а по всему курсу и, как правило, связаны с плохим ответом студента.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения студентом.

Критериями оценки ответа студента на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Лекционная аудитория	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
Аудитория для семинарских и практических занятий	Компьютер, подключенный к сети Интернет, мультимедийный проектор, экран, средства записи и воспроизведения звуковой информации (флеш-карта)
При проведении занятий лекционного типа, семинарских занятий используются: <i>лицензионное программное обеспечение:</i>	Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise); подписка (Open Value Subscription) № V 2123829 Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-050836-287-197; AltLinux (Альт Образование 8) № AAA.0252.00; Academic MathCAD License; Продукты AUTODESK, архиватор 7z, файловый менеджер Far Manager, Adobe Reader (свободное распространение).

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочую программу по дисциплине «Спортивная медицина» по направлению  
подготовки \_\_\_\_\_; профиль \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры Чрезвычайных ситуаций  
протокол № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /