

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Спортивная медицина**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Власова В. П., д-р мед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Киреева Ю. В., канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 27.04.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года


Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – ознакомление студентов с системой медицинского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, направленной на укрепление здоровья занимающихся, повышение их работоспособности, предупреждение переутомления, травм и заболеваний с учетом возрастных и психофизиологических особенностей; научно обоснованного проведения тренировочного процесса с учетом данных врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

- освоение основных понятий и терминов спортивной медицины;
- овладение методами врачебно-педагогических наблюдений;
- приобретение практических навыков оценки физического развития и функциональных возможностей занимающихся физической культурой и спортом;
- приобретение практических навыков по исследованию основных систем организма занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование навыков профилактики и оказания первой помощи при травмах и неотложных угрожающих жизни состояниях, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.
- формирование умений использования средств восстановления;
- формирование навыков проведения профилактики перенапряжения различных органов и систем организма;
- приобретение знаний по антидопинговому контролю.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.16 «Спортивная медицина» изучается в составе модуля К.М.06 «Предметно-методический модуль» и относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание:

- основных положений теории физической культуры;
- анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- физиологических характеристик нагрузки;
- принципов построения спортивной тренировки;
- методов функциональной диагностики;
- особенностей функциональных изменений в организме при работе в различных зонах мощности;
- физиологических основ и особенностей спортивной тренировки детей, подростков, женщин и лиц старшего возраста.

Изучению дисциплины К.М.06.16 «Спортивная медицина» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.03.01 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

К.М.03.02 Основы медицинских знаний;

К.М.06.11 Лечебная физическая культура и массаж;

К.М.06.13 Физиология физического воспитания;

К.М.06.17 Гигиена физического воспитания и спорта.

Освоение дисциплины К.М.06.16 «Спортивная медицина» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.15 Биомеханика двигательных действий;

Области профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Спортивная медицина» включает: 01 Образование и наука (педагог дополнительного

образования детей и взрослых), 05 Физическая культура и спорт (тренер, инструктор-методист).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм занимающихся; уметь: – понимать оздоровительное значение физических упражнений на здоровье занимающихся; владеть: – навыками отбора физических упражнений с оздоравливающей, воспитательной и образовательной целью.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: – показатели физического развития и физической подготовленности; уметь: – подбирать критерии физического развития и физической подготовленности в зависимости от возраста и тренированности; владеть: – способностью определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	знать: – факторы риска при занятиях физическими упражнениями и спортом; уметь: – обеспечивать личную безопасность при занятиях физической культурой и спортом; владеть: – навыками обеспечения безопасности окружающих.
--	--

педагогический деятельность

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь	знать: – основные симптомы угрожающих жизни состояний
--	--

воспитанникам и обучающимся	и заболеваний; уметь: – распознавать угрожающие жизни состояния по симптомам; владеть: – навыками оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	знать: – причины детского травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом; уметь: – проводить беседы с обучающимися по профилактике травматизма во время выполнения физических упражнений; владеть: – навыками обеспечения безопасных условий для занятий физическими упражнениями.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: – содержание и направленность здоровьесберегающих технологий; уметь: – дифференцировано в зависимости от возраста и уровня здоровья отбирать здоровьесберегающие образовательные технологии; владеть: – навыками реализации здоровьесберегающих технологий при проведении физкультурно-спортивной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Лекции	4	4
Практические	4	4
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Вид промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль в спортивной практике:

Предмет, задачи и организация спортивной медицины.

Врачебно-педагогический контроль. Методы исследования физического развития и определения конституции. Исследование сердечно-сосудистой системы. Исследование дыхательной и нервной систем. Врачебно-педагогический контроль за спортсменами различного пола и возраста. Функциональная диагностика (тестирование физической работоспособности).

Раздел 2. Заболевания и травмы спортсменов:

Основы общей патологии. Заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов. Заболевания нервной, эндокринной и зрительной систем. Заболевания органов пищеварения, мочевого выделения и ЛОР-органов. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата. Перенапряжение в спортивной практике. Причины, механизмы и профилактика спортивных травм в различных видах спорта. Неотложная помощь при патологических состояниях в спорте.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль в спортивной практике (2 ч.)

Тема 1. Предмет «Спортивная медицина». Врачебно-педагогический контроль и методы исследования (2 ч.)

Предмет, задачи и организация спортивной медицины. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры. Врачебно-педагогический контроль. Объективные и субъективные методы исследований, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях. Клинические и инструментальные методы обследования. Медицинский и спортивный анамнезы.

Методы исследования физического развития и определения конституции.

Соматоскопия и антропометрия. Визуальные признаки утомления. Определение качества осанки. Виды нарушений осанки. Определение формы грудной клетки, живота, ног. Плантография. Определение пропорциональности и гармоничности телосложения. Измерение гибкости (подвижности) позвоночного столба и суставов.

Раздел 2. Заболевания и травмы спортсменов (2ч.)

Тема 2. Заболевания сердечно-сосудистой систем у спортсменов (2 ч.)

Общая характеристика заболеваний внутренних органов у спортсменов.

Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов: нарушения ритма (аритмии), блокады сердца, миокардиодистрофия, миокардит, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья спортсменов (2 ч.)

Тема 1. Врачебно-педагогический контроль деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем (2 ч.)

1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы в зависимости от возраста и пола.

2. Методы клинического обследования системы кровообращения. Оценка наиболее доступных показателей сердечной деятельности.

3. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрокардиография, рентгенография, фонокардиография, холтеровское мониторирование, ультразвуковая эхокардиография. Функциональная диагностика (тестирование).

4. Минутный объем крови (МОК) как главный показатель функции сердца. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель кардиореспираторной системы.

5. Механизм развития адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке.

6. Анатомо-физиологические особенности системы органов дыхания у спортсменов в зависимости от возраста и пола.

7. Инструментальные методы исследования дыхательной системы (определение легочных объемов, интенсивности легочной вентиляции; рентгенологические методы; эндоскопическое обследование бронхов; исследование мокроты).

8. Применение физиологических проб для оценки состояния внешнего дыхания.

Раздел 2. Заболевания и травмы спортсменов (2 ч.)

Тема 2. Заболевания дыхательной и нервной систем (2 ч.)

1. Анализ жалоб, предъявляемых при заболеваниях дыхательной системы.
2. Методы физикального обследования системы внешнего дыхания. Дыхательные объемы.
3. Инструментальные методы исследования дыхательной системы (определение легочных объемов, интенсивности легочной вентиляции; рентгенологические методы; эндоскопическое обследование бронхов; исследование мокроты).
4. Применение физиологических проб для оценки состояния внешнего дыхания.
5. Бронхит.
6. Бронхиальная астма.
7. Бронхиальная астма физического напряжения.
8. Пневмония.
9. Анализ жалоб, предъявляемых при заболеваниях нервной системы.
10. Методы физикального обследования нервной системы. Статическая и динамическая координация.
11. Инструментальные методы исследования нервной системы.
12. ВСД (НЦД).
13. Невроз.
14. Основные синдромы при заболеваниях нервной системы.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Девятый семестр (60 ч.)

Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль в спортивной практике (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Перечислите объем врачебно-педагогического контроля первой и второй групп методов.
2. Опишите процедуру и объем соматоскопии: оценка внешнего вида; степень развития мускулатуры и подкожно-жировой клетчатки; состояние осанки и позвоночного столба; тип конституции.
3. Охарактеризуйте проведение основных антропометрических показателей; соотношения веса и тела по индексу Кетле.
4. Охарактеризуйте роль нервной системы в спортивной практике.
5. Обоснуйте значение вегетативной нервной системы и ее отделов в реализации спортивной деятельности.
6. Составьте алгоритм исследования статической и динамической координации, указав нормативы для тренированных и нетренированных лиц.
7. Представьте алгоритм проведения и обоснуйте значение проведения ортостатической пробы в спортивной практике.
8. Охарактеризуйте параметры деятельности кардиореспираторной системы (ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ) спортсменов в покое и при физической нагрузке.
9. Представьте взаимосвязь деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС) и мощности нагрузки.
10. Раскройте физиологическое значение адаптации кардиореспираторной системы к нагрузке.
11. Обоснуйте формирование «спортивного сердца» у спортсменов, выполняющих аэробную нагрузку (тренирующихся на выносливость).

12. Охарактеризуйте правила проведения проб (тестов) для функциональной диагностики физической работоспособности на разных этапах онтогенеза.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа № 1

Вариант 1

1. Дайте определение понятиям «медицинский и спортивный анамнезы».

2. Составьте алгоритм врачебно-педагогических наблюдений за здоровьем спортсменов.

3. Субъективные и объективные методы исследования здоровья человека.

Вариант 2

1. Опишите методы исследования физического развития и определения конституции.

2. Назовите основную цель и принципы организации первичного, ежегодно углубленных и дополнительных медицинских обследований, этапного, текущего и срочного контроля.

3. Обозначьте специфику углубленного медицинского обследования спортсменов, тренирующегося на выносливость, сложно-координационных и скоростно-силовых видов спорта (перечислить объем клинического обследования специалистами, инструментального и лабораторного обследований).

Раздел 2. Заболевания и травмы спортсменов (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа № 2

Вариант 1

1. Охарактеризовать симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

2. Обосновать проблему бронхиальной астмы физического усилия в спортивной практике; представить тактику тренера.

Вариант 2

1. Охарактеризовать симптомы заболеваний дыхательной системы у спортсменов.

2. Обосновать проблему очагов хронической инфекции у спортсменов юного возраста; обосновать тактику тренера.

Вид СРС: Подготовка к устному опросу

1. Дать характеристику физиологическим состояниям спортивной деятельности.

2. Обосновать причины (механизмы) утомления, переутомления и критерии их проявления.

3. Предложить средства восстановления спортивной работоспособности.

4. Охарактеризовать причины острого и хронического перенапряжения.

5. Охарактеризовать основные проявления хронического перенапряжения сердечно-сосудистой и мышечной систем.

6. Представить тактику тренера и профилактику данных состояний.

7. Представить алгоритм мероприятий, обеспечивающих организацию безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.

8. Охарактеризовать алгоритм оказания первой помощи при спортивных травмах и перенапряжении опорно-двигательного аппарата.

9. Обосновать алгоритм проведения ПЛДП (покой, лед, давление, подъем) при спортивных травмах.

Вид СРС: Подготовка к тестированию

1. Основной формой врачебного контроля является:

- а) врачебное обследование;
- б) рентгенодиагностика;
- в) ЭКГ-обследование;
- г) ЭЭГ-обследование.

2. Врачебно-педагогическое наблюдение за спортсменами необходимо для:

- а) реабилитации спортсменов;
- б) лечения заболеваний спортсменов;
- в) совершенствования тренировочного процесса;
- г) контроля развития физических качеств.

3. Физическая подготовленность (тренированность) спортсмена проявляется:

- а) в развитии физических качеств;
- б) в увеличении массы тела;
- в) в формировании спортивной фигуры;
- г) в повышении адаптации к физической нагрузке.

4. Способность человека к интенсивной физической нагрузке зависит:

- а) от массы тела;
- б) от конституции;
- в) от функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- г) от уровня развития физических качеств.

5. Электрокардиография позволяет определить ритм и частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Сопоставьте термины и определения:

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1) ЧСС от 60 до 90 уд./ мин. | 1) брадикардия |
| 2) ЧСС от 50 уд. / мин. и ниже | 2) норма |
| 3) ЧСС 90 уд. / мин. и выше | 3) тахикардия |

6. Естественный физиологический процесс, развивающийся при физической работе:

- а) утомление;
- б) переутомление;
- в) перенапряжение;
- г) перетренированность.

7. К факторам, влияющим на реакцию АД при физической нагрузке у спортсменов, не относится:

- а) пол;
- б) направленность тренировочного процесса;
- в) степень тренированности;
- г) возраст.

8. Восстановление спортсменов в процессе тренировок не зависит от:

- а) состояния здоровья;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) вида спорта;
- г) рационально организованного учебно-тренировочного процесса.

9. Определение функции дыхательной системы и дыхательных объемов производится по:

- а) электрокардиографии;
- б) спирографии;
- в) рентгенографии;
- г) холтеровского мониторирования

10. Наиболее важным функциональным показателем системы дыхания является :
- а) дыхательный объем (ДО);
 - б) остаточный объем (ОО);
 - в) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)%;
 - г) частота дыхания (ЧД).
11. Жизненная емкость легких зависит:
- а) от уровня тренированности;
 - б) от возраста;
 - в) от пола;
 - г) от вида спорта.
12. Определите соответствие:
- | | |
|--|--------------------|
| 1) Объем ЖЕЛ у нетренированных мужчин | 1) 3500-4500 мл. |
| 2) Объем ЖЕЛ у нетренированных женщин | 2) 6000-8000 мл. |
| 3) Объем ЖЕЛ у тренированных лиц (спортсменов) | 3) 2500 – 3500 мл. |
13. Определите соответствие:
- | | |
|--|-------------------|
| 1) Частота дыхания у мужчин в покое | 1) 16-18 в минуту |
| 2) Частота дыхания у женщин в покое | 2) 20-22 в минуту |
| 3) Частота дыхания у детей 10-13 лет в покое | 3) 22-24 в минуту |
14. Утомление при физической нагрузке определяют факторы:
- а) характер выполненной работы;
 - б) возраст;
 - в) уровень тренированности;
 - г) гигиенические характеристики спортивного зала (внешней среды).
15. Для исследования статической координации спортсменов используют:
- а) исследование сухожильных рефлексов;
 - б) исследование дермографизма;
 - в) простую пробу Ромберга;
 - г) усложненную пробу Ромберга.
16. Основными и естественными способами оптимизации восстановительных процессов во время тренировок и соревнований являются:
- а) здоровый образ жизни;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) применение лекарственных средств;
 - г) рациональная тренировка и режим.
17. Наиболее часто в качестве входного воздействия (нагрузки) при тестировании физической работоспособности используют:
- а) физическую нагрузку;
 - б) изменение газового состава вдыхаемого воздуха;
 - в) лекарственные средства;
 - г) натуживание.
18. Определите виды нарушений ритма, которые не противопоказаны для занятий спортом:
- а) синусовая (дыхательная) аритмия;
 - б) экстрасистолия;
 - в) мерцательная аритмия;
 - г) блокада сердечной проводимости.
19. Определите соответствие:
- | | |
|---|------------------------------|
| 1) воспаление сердечной мышцы | 1) ишемия и инфаркт миокарда |
| 2) обменная (нарушение питания) патология сердечной мышцы | 2) миокардит |
| 3) прекращение кровоснабжения сердечной мышцы | 3) миокардиодистрофия |

20. Местными признаками воспаления являются:

- а) гиперемия (покраснение);
- б) потепление (повышение температуры);
- в) боль;
- г) отек.

21. Определите соответствие:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1) увеличение объема мышечной массы при регулярной тренировке | 1) физиологическая гипертрофия |
| 2) увеличение объема мышечной массы при приеме специальных веществ и заболеваниях | 2) патологическая гипертрофия |

22. Дополните предложение:

- 1) Контрактура – это
- 2) Остеопороз – это
- 3) Паралич – это

23. Определите термин, характеризующий уменьшение мышечной массы:

- а) гипертрофия;
- б) атрофия;
- в) гиперплазия;
- г) дисплазия.

24. Определите типовые патологические процессы, которые могут стать причиной развития нарушений кровообращения у спортсменов:

- а) тромбоз;
- б) ишемия;
- в) дистрофия;
- г) эмболия.

25. Показателями физической работоспособности не являются:

- а) максимальное потребление кислорода (МПК);
- б) минутный объем крови (МОК);
- в) минутный объем дыхания (МОД);
- г) ЖЕЛ

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-технологический модуль	ПК-5, УК-7
2	Предметно-методический модуль	УК-8, ПК-5, УК-7.
3	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-8, ПК-5, УК-7.

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций			
УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.			
Не оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.	В целом успешно, но бессистемно оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.	Способен в полном объеме оценивать факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся			
Не способен	В целом успешно,	В целом успешно, но	Способен в полном

оказать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	объемом оказать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма			
Не применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма	Способен в полном объеме применять меры профилактики детского травматизма
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-8.1, ПК-5.1, ПК-5.2, 5.3)

1. Охарактеризовать цель, задачи, содержание и построение врачебно-физкультурной службы. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
2. Представить виды, объем и сроки прохождения медицинского осмотра спортсменами на разных этапах подготовки.
3. Охарактеризовать врачебно-педагогические наблюдения, их задачи. Изучение срочного, отставленного, кумулятивного тренировочных эффектов.
4. Охарактеризовать субъективные и объективные методы исследования здоровья человека. Анамнез, его значение для спортивной практики. Методика сбора анамнеза, его основные части.
5. Представить суть визуальных наблюдений за состоянием спортсмена. Методы врачебного исследования: пальпация, перкуссии, аускультация, измерения морфо-функциональных признаков человека.
6. Раскрыть предмет, содержание, цель и задачи спортивной медицины.
7. Раскрыть сущность функциональной диагностики. Характеристика и классификация функциональных проб, проводимых для оценки и определения здоровья.
8. Охарактеризовать основную цель и принципы организации первичного, ежегодно углубленных и дополнительных медицинских обследований.

9. Охарактеризовать суть этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля за представителями разных спортивных специализаций.
10. Охарактеризовать понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на уровень физического развития. Методы исследования физического развития.
11. Представить методы соматоскопии: оценка осанки, формы грудной клетки, живота, ног, развития мускулатуры, степени жировоголожения, состояния кожи и опорно-двигательного аппарата.
12. Охарактеризовать методы антропометрии: основные и дополнительные антропометрические показатели. Охарактеризовать прикладное значение антропометрических исследований.
13. Охарактеризовать методы врачебно-педагогического наблюдения системы кровообращения. Представить оценку наиболее доступных показателей сердечной деятельности.
14. Охарактеризовать инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: рентгенография, электро- и эхокардиография, холтеровское мониторирование.
15. Охарактеризовать функциональные методы исследования деятельности аппарата кровообращения в покое и при мышечной активности.
16. Представить оценку физической работоспособности и адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам с помощью проб.
17. Объяснить суть адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам: «спортивное сердце».
18. Охарактеризовать методы врачебно-педагогического наблюдения системы внешнего дыхания.
19. Охарактеризовать инструментальные методы исследования дыхательной системы (определение легочных объемов, интенсивности легочной вентиляции; рентгенологические методы; эндоскопическое обследование бронхов; исследование мокроты).
20. Объяснить суть применения физиологических проб для оценки состояния внешнего дыхания.
21. Представить методы врачебно-педагогического наблюдения и оценки деятельности нервной системы.
22. Охарактеризовать инструментальные методы исследования центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата (электро-, реоэнцефалография, электромиография, хронаксиметрия).
23. Объяснить суть исследования безусловных рефлексов (поверхностных, глубоких, дистальных, рефлексов внутренних органов), деятельности мозжечка (пальценосовая проба, определение нистагма, проба Ромберга), вегетативной нервной системы (ортостатическая проба, проба Ашнера) для спортсменов.
24. Охарактеризовать суть контроля на половую принадлежность.
25. Раскрыть суть организации врачебного контроля за физическим воспитанием в школе; задачи школьного врача, детской поликлиники.
26. Охарактеризовать принципы распределения школьников на группы: основную, подготовительную, специальную. Врачебный контроль за физическим воспитанием специальной медицинской группы.
27. Раскрыть суть и объем врачебно-педагогических наблюдений на уроке физического воспитания, в дошкольных учреждениях, за юными спортсменами.
28. Охарактеризовать проблему повышения спортивной готовности восстановительными средствами. Классификация, общие принципы и основные положения применения восстановительных средств.

29. Охарактеризовать основные направления применения педагогических средств восстановления в спорте.
30. Охарактеризовать психологические средства восстановления в спорте. Понятие о психологической подготовке. Классификация и характеристика средств психической регуляции поведения и деятельности спортсменов.
31. Раскрыть суть понятий «здоровье» и «болезни», «этиология» и «патогенез» заболеваний и их значение в спортивной практике.
32. Охарактеризовать типовые патологические процессы: нарушения кровообращения, воспаление, дистрофии, атрофия и гипертрофия.
33. Охарактеризовать структуру и причины заболеваемости у спортсменов.
34. Раскрыть суть утомления и переутомления в спортивной практике.
35. Охарактеризовать проблему перетренированности в спорте: причины, стадии и типы перетренированности; профилактические меры.
36. Раскрыть суть острого и хронического физического перенапряжения ведущих органов и систем у спортсменов.
37. Раскрыть причины и основные симптомы заболеваний сердечно-сосудистой системы.
38. Охарактеризовать болезни органов дыхания у спортсменов. Роль физической активности в профилактике и лечении заболеваний дыхательной системы.
39. Охарактеризовать заболевания органов пищеварения у спортсменов. Причины, клиническая картина, лечебно-профилактические мероприятия.
40. Охарактеризовать особенности и причины заболеваний органов мочевого выделения у спортсменов. Клинические проявления, диагностика, профилактика.
41. Охарактеризовать особенности и причины заболеваний нервной системы у спортсменов.
42. Охарактеризовать заболевания позвоночника и суставов у спортсменов: причины, профилактика.
43. Охарактеризовать проявления (виды) хронического перенапряжения опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Причины, профилактика.
44. Охарактеризовать проявления (виды) хронического перенапряжения мышечной системы у спортсменов. Причины, профилактика.
45. Охарактеризовать проявления (виды) хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Причины, профилактика.
46. Охарактеризовать проявления (виды) хронического перенапряжения системы пищеварения у спортсменов. Причины, профилактика.
47. Дать понятие спортивной травмы. Классификация травматических повреждений и их характеристика.
48. Раскрыть причины и механизмы возникновения травм при занятиях физическими упражнениями. Основные профилактические мероприятия при травмах в различных видах спорта.
49. Раскрыть причины проявления травм кожных покровов: ушибы. Меры предупреждения, первая доврачебная помощь.
50. Раскрыть причины и виды травм опорно-двигательного аппарата. Растяжения и вывихи: механизм возникновения, характерные признаки, первая помощь, профилактика.
51. Раскрыть классификацию, причины, основные симптомы переломов в спортивной практике. Особенности оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Понятие о травматическом шоке.
52. Раскрыть суть хронической микротравматизации и ее значение в спортивной патологии.
53. Обосновать значение специализированного питания и массажа в

восстановлении.

54. Охарактеризовать проблему и причины внезапной смерти спортсменов.

55. Представить алгоритм оказания первой (доврачебной) помощи (само- и взаимопомощь) при неотложных состояниях в спорте: клиническая смерть, черепно-мозговая травма, кровотечения, гипогликемическое состояние, переломы, ожоги, отморожения, обморок, судорожный синдром, бронхиальная астма, утопление, укусы змей.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, текущие, письменные, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова ; художник А. Ю. Литвиненко. – Москва : Спорт-Человек, 2018. – 712 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: URL: <https://e.lanbook.com/book/107259>. – ISBN 978-5-906839-52-7. – Текст : электронный.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Человек, 2015. – 185 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>. – ISBN 978-5-906131-47-8. – Текст : электронный.

3. Спортивная медицина : учебник / автор-составитель В. П. Власова; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск, МГПИ, 2019. – 1 CD-ROM. – Заглавие с экрана. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва : Спорт, 2016. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390>. – Текст : электронный.

2. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336075>. – Текст : электронный.

3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 109 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://biblioclub.ru> – Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
2. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека «e-library»
3. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение,

позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.2 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), № 107.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.