Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.21 Спортивная медицина

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:02:13+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Бардышева Л.А.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО ....**Ошибка! Закладка не определена.**

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине ..**Ошибка! Закладка не определена.**

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5. Содержание дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1 Тематическое планирование дисциплины.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Не предусмотрено учебным планом. .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2. Виды занятий и их содержание.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий .....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*.....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости....**Ошибка! Закладка не определена.**

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **Ошибка! Закладка не определена.**

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации .....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3 Описание шкал оценивания сформированности компетенций.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.1 Текущая аттестация.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2 Промежуточная аттестация.....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет).....**Ошибка! Закладка не определена.**

*Не предусмотрено учебным планом** .....**Ошибка! Закладка не определена.**

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)**Ошибка! Закладка не определена.**

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8.1 Общесистемные требования .....**Ошибка! Закладка не определена.**

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....**Ошибка! Закладка не определена.**

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**Ошибка! Закладка не определена.**

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цели дисциплины - формирование систематизированных знаний в области спортивной медицины, ознакомление студентов с современными методами контроля и наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

Задачи:

- приобретение научных знаний о закономерностях формирования, сохранения и укрепления здоровья,

- овладение медицинскими умениями, необходимыми в работе учителя физической культуры и тренера по виду спорта.Задачи:

- сформировать основные понятия о жизнедеятельности организма человека, его функциях, целостности и взаимодействии с окружающей средой;

- показать взаимодействие физиологических систем в различных условиях жизнедеятельности организма, особенности и принципы нейрогуморальной регуляции всех функций и процессов, включая особенности регуляции высших психических функций человека (высшую нервную деятельность);

- показать взаимодействие средовых и наследственных факторов, средств и методов физической культуры и спорта в оптимизации физического и психического развития детей и подростков;

- способствовать овладению междисциплинарными знаниями, умениями и навыками.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	*Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*	***ПКО-3.1*** *Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников* ***ПКО-3.2*** *Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного*

		обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся ***ПКО-3.3*** *Владеет: предметным содержанием образования дошкольников*	*процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания* ***Уметь:*** *использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности,*

			дополнительном образовании детей ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-*

			досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
ОПК-8	*Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*	***ОПК-8.1*** *Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и*

		процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания ***ОПК-8.2*** *Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной*	*место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания* ***Уметь:*** *использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном*

		деятельности, дополнительном образовании детей ***ОПК-8.3*** *Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-*	*образовании детей* ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом*

		продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	*возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									
8	4	144	18	36			54	36	*Экзамен*
Заочная форма обучения									
8	*4*	*144*	*4*	*10*			*121*	*9*	*Экзамен*

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоемкость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для проведения учебных	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практические	лабораторные		

			занятий лекционного и семи-нарского типа) ***часов***					
	Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история организация	18	8	2	6		10	
	Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни	21	10	4	6		11	
	Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой	23	12	4	8		11	
	Физическое развитие. Методы исследования и оценки	23	12	4	8		11	
	Функциональное	23	12	4	8		11	

	состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата при систематических занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.							
	Контроль	36						
	Итого:	144	54	18	36		54	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоем-кость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для прове-дения учеб-	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, от-раженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практи-че-ские	лабора-торны		

			ных занятий лекционного и семинарского типа) ***часов***			е		
	Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история организация	19	3	1	2			19
	Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни	20	3	1	2			19
	Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой	29	3	1	2			26
	Физическое развитие. Методы исследования и	32	2		2			38

	оценки							
	Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата при систематических занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.	35	3	1	2			19
	Контроль	9						
	Итого:	144	14	4	10		121	

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

8 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история организация

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Спортивная медицина, ее составные части, объект изучения спортивной медицины.

2. Роль спортивной медицины в системе подготовки высококвалифицированных тренеров, педагогов и спортсменов.

3. Цели и задачи спортивной медицины.

4. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.

5. Роль П,Ф. Лесгафта, Н.Л. Семашко, В.В. Гориневского, Б.И. Иваницкого, И.М. Саркизова-Серазини, С.П. Летунова, Р.Е. Мотылянской, В.Л. Карпмана и других ученых в развитии отечественной спортивной медицины.

6. Организация спортивно-медицинской службы в стране.

7. Диспансерный метод наблюдения.

8. Содержание диспансерного метода наблюдения за спортсменами.

9. Содержание работы врачебно-физкультурных диспансеров и центров спортивной медицины.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие состояние здоровья человека. – наследственный, социальный, природно-климатический.

2. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни – нарушение адаптации организма к изменениям внешней среды.

3. Болезнь как общая реакция организма на вредные воздействия внешней среды. Роль социальных, психологических факторов в возникновении, распространении и профилактике болезней.

4. Понятие о стрессе. Понятие об этиологии и патогенезе болезней. Общая характеристика внешних причин болезней: механических, физических, химических, биологических, алиментарных.

5. Краткая характеристика внутренних факторов болезней. Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях.

6. Понятие об острых, подострых и хронических болезнях. Наиболее частые причины перехода острых заболеваний в хронические. Пути распространения болезненного процесса в организме человека. Стадии течения болезни.

7. Понятие о воспалении. Местные и общие признаки воспаления.

8. Понятие о гипертрофии как универсальном компенсаторно-приспособительном процессе. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсмена.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о реактивности организма; специфическая и неспецифическая реактивность. Факторы, влияющие на реактивность организма человека.

2. Понятие об иммунитете, органы иммунной системы. Роль иммунной системы в деятельности организма человека. Понятие об иммунном статусе человека; наследственность и иммунный статус человека.

3. Виды иммунитета. Изменение иммунной реактивности у спортсменов после однократной физической нагрузки различной мощности и продолжительности в тренировочном макроцикле.

4. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена; понятие об иммуномодуляторах.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Физическое развитие. Методы исследования и оценки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о генотипе и фенотипе.
2. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена.
3. Понятие о телосложении и конституции человека, факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации: гармоническая и негармоническая акселерация.
4. Методы исследования физического развития. Роль наружного осмотра (соматоскопия) в определении показателей физического развития и телосложения спортсмена.
5. Визуальные и инструментальные методы определения признаков телосложения, осанки; определение формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота, ног.
6. Понятие о правильной осанке, виды нарушенной осанки (сколиотической, кифотической, лордической), их характеристика. Формы стопы. Методы оценки состояния стопы. Понятие о нормальной, уплощенной и плоской стопе. Противопоказания к занятиям некоторыми видами спорта.
7. Антропометрия. Общие правила антропометрии. Методика определения окружностей тела, продольных и поперечных размеров, массы тела и его составляющих, удельного веса тела, ЖЕЛ, показателей силы отдельных мышечных групп и других показателей.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

Тема: Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата при систематических занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Неврологический анамнез – простейший метод получения сведений о функциональном состоянии ЦНС; характеристика силы, равновесия и подвижности нервных процессов ЦНС. Простейшие показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС: состояние сна, стабильность настроения, настойчивость в овладении
спортивными навыками, отношение к спортивным неудачам, наличие или отсутствие головной боли, коммуникабельность спортсмена, состояние координации движений и другие показатели.

2. Инструментальные методы исследования ЦНС. Определение скрытого времени двигательной реакции; понятие об электроэнцефалографии и других методах.

3. Нарушения функционального состояния ЦНС при нерациональных занятиях спортом и их причины. Понятие о неврозах и их краткая характеристика. Лечение и меры профилактики неврозов и неврозоподобных состояний у спортсменов.

4. Координаторная функция нервной системы. Статическая и динамическая координация; методы оценки координации: проба Ромберга, треморография, стабилография.

5. Исследование вестибулярного аппарата у спортсменов. Простейшие методы исследования функционального состояния вестибулярного анализатора: координаторные пробы (проба Ромберга, пальце-носовая, колено-пяточная проба) и вращательные пробы (проба Яроцкого, пробы в кресле Барани – проба Воячека).

6. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС) у спортсменов. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов в покое и при выполнении физической нагрузки. Простейшие

пробы для оценки функционального состояния ВНС: проба Ашнера, исследование дермографизма и др.

7. Периферическая нервная система. Методы исследования. Оценка состояния сухожильных рефлексов. Изменение сухожильных рефлексов под влиянием физической нагрузки различного объема и интенсивности. Общее представление о наиболее часто встречающихся у спортсменов заболеваниях периферической нервной системы (радикулит, межреберная невралгия, неврит (миофасциальные боли) и др.) при нерациональных занятиях спортом.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма, занимающихся физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Морфофункциональное состояние сердечно–сосудистой системы спортсмена. Роль сердечно-сосудистой системы в транспорте 02 и С02. Понятие о кардиореспираторной системе; ее компоненты и лимитирующие звенья. Влияние систематических занятий спортом на морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Понятие о «спортивном сердце», его структурные особенности. Признаки тоногенной дилатации и физиологической гипертрофии сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца. Физиологические признаки тоногенной дилатации. Физиологическая гипертрофия миокарда. Связь гипертрофии миокарда со спортивной специализацией. Функциональные
особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов, основные показатели в покое и при мышечной работе.

2. Методы определения ЧСС (пальпаторный, аускультативный, инструментальный) в покое и при нагрузке. Понятие о нормокардии, брадикардии и тахикардии. Методы определения артериального давления

крови (АД) (слуховой, кровавый), его изменения при нагрузке у тренированные и нетренированных людей.

3. Классификация функциональных проб, используемых в практике спортивной медицины для оценки состояния сердечно-сосудистой системы. Общее представление о методах исследования артериальных и венозных сосудов. Причины развития наиболее часто встречающихся видов нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Особенности функционального состояния сосудов у спортсменов. Причины развития варикозной болезни у спортсменов.

4. Противопоказания к занятиям спортом со стороны сердечно-сосудистой системы. Понятие о пороках сердца (врожденные и приобретенные), о пролапсе митрального клапана, о гипертонической болезни.

5. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Показатели функционального состояния внешнего дыхания: частота и глубина дыхания; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – фактическая, должная, форсированная, минутный объем дыхания (МОД), максимальная легочная вентиляция. Изменение показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов, ОРЗ, бронхиты, риниты, трахеиты, фарингиты, причины их возникновения, их краткая характеристика. Меры профилактики.

6. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на секреторную и моторную функции органов желудочно-кишечного тракта. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов. Простейшие признаки состояния органов пищеварения. Общее представление о гастритах, язвенной болезни, гепатитах, холециститах. Печеночно-болевой синдром у спортсменов, причины развития, признаки, характерные для синдрома, меры профилактики. Понятие о вирусных

гепатитах (А, В, С). Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

7. Функциональное состояние органов выделения у спортсмена. Влияние физической нагрузки разного объема и интенсивности на функциональное состояние органов выделения. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом. Наиболее характерные изменения состава крови при заболеваниях и воспалительных процессах (изменение скорости реакции оседания эритроцитов, количества лейкоцитов, содержание гемоглобина).

8. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы. Роль катехоламинов (адреналина и норадреналина) в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке. Содержание гормонов в крови и их метаболитов в моче у спортсменов при физической нагрузке.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема: Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности, ее составляющие: врачебная, педагогическая, психологическая.

2. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация 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.

3. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Недостатки и достоинства функциональных проб. Методика проведения, общие принципы оценки результатов функциональных проб. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробы. Современный взгляд на дистонический, ступенчатый и гипертонический типы ответных реакций. Фармакологические пробы. Их диагностическое значение; условия проведения; показания к применению.

4. Понятия о методах исследования и оценки физической работоспособности. Пробы с использованием максимальных и субмаксимальных физических нагрузок. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель физической работоспособности спортсмена. Требования к условиям определения МПК прямым методом.

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

8 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история организация

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Роль П,Ф. Лесгафта, Н.Л. Семашко, В.В. Гориневского, Б.И. Иваницкого, И.М. Саркизова-Серазини, С.П. Летунова, Р.Е.
4. Мотылянской, В.Л. Карпмана и других ученых в развитии отечественной спортивной медицины.
5. Организация спортивно-медицинской службы в стране.
6. Диспансерный метод наблюдения.
7. Содержание диспансерного метода наблюдения за спортсменами.
8. Содержание работы врачебно-физкультурных диспансеров и центров
9. спортивной медицины.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о стрессе. Понятие об этиологии и патогенезе болезней. Общая характеристика внешних причин болезней: механических, физических, химических, биологических, алиментарных.
2. Краткая характеристика внутренних факторов болезней. Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях.
3. Понятие об острых, подострых и хронических болезнях. Наиболее частые причины перехода острых заболеваний в хронические. Пути распространения болезненного процесса в организме человека. Стадии течения болезни.

8. Понятие о воспалении. Местные и общие признаки воспаления.

9. Понятие о гипертрофии как универсальном компенсаторно-приспособительном процессе. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Виды иммунитета. Изменение иммунной реактивности у спортсменов после однократной физической нагрузки различной мощности и продолжительности в тренировочном макроцикле.

2. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсмена; понятие об иммуномодуляторах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Физическое развитие. Методы исследования и оценки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Методы исследования физического развития. Роль наружного осмотра (соматоскопия) в определении показателей физического развития и телосложения спортсмена.
2. Визуальные и инструментальные методы определения признаков телосложения, осанки; определение формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота, ног.
3. Понятие о правильной осанке, виды нарушенной осанки (сколиотической, кифотической, лордической), их характеристика. Формы стопы. Методы оценки состояния стопы. Понятие о нормальной, уплощенной и плоской стопе. Противопоказания к занятиям некоторыми видами спорта.

4. Антропометрия. Общие правила антропометрии. Методика определения окружностей тела, продольных и поперечных размеров, массы тела и его составляющих, удельного веса тела, ЖЕЛ, показателей силы отдельных мышечных групп и других показателей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата при систематических занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Координаторная функция нервной системы. Статическая и динамическая координация; методы оценки координации: проба Ромберга, треморография, стабилография.
2. Исследование вестибулярного аппарата у спортсменов. Простейшие методы исследования функционального состояния вестибулярного анализатора: координаторные пробы (проба Ромберга, пальце-носовая, колено-пяточная проба) и вращательные пробы (проба Яроцкого, пробы в кресле Барани – проба Воячека).
3. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС) у спортсменов. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов в покое и при выполнении физической нагрузки. Простейшие пробы для оценки функционального состояния ВНС: проба Ашнера, исследование дермографизма и др.
4. Периферическая нервная система. Методы исследования. Оценка состояния сухожильных рефлексов. Изменение сухожильных рефлексов под влиянием физической нагрузки различного объема и интенсивности. Общее представление о наиболее часто встречающихся у спортсменов заболеваниях периферической нервной системы (радикулит, межреберная невралгия, неврит

(миофасциальные боли) и др.) при нерациональных занятиях спортом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма, занимающихся физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Классификация функциональных проб, используемых в практике спортивной медицины для оценки состояния сердечно-сосудистой системы. Общее представление о методах исследования артериальных и венозных сосудов. Причины развития наиболее часто встречающихся видов нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Особенности функционального состояния сосудов у спортсменов. Причины развития варикозной болезни у спортсменов.
2. Противопоказания к занятиям спортом со стороны сердечно-сосудистой системы. Понятие о пороках сердца (врожденные и приобретенные), о пролапсе митрального клапана, о гипертонической болезни.
3. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Показатели функционального состояния внешнего дыхания: частота и глубина дыхания; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – фактическая, должная, форсированная, минутный объем дыхания (МОД), максимальная легочная вентиляция. Изменение показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов, ОРЗ, бронхиты, риниты, трахеиты, фарингиты,

причины их возникновения, их краткая характеристика. Меры профилактики.

4. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов. Влияние физической нагрузки различной интенсивности и объема на секреторную и моторную функции органов желудочно-кишечного тракта. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов. Простейшие признаки состояния органов пищеварения. Общее представление о гастритах, язвенной болезни, гепатитах, холециститах. Печеночно-болевой синдром у спортсменов, причины развития, признаки, характерные для синдрома, меры профилактики. Понятие о вирусных гепатитах (А, В, С). Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
5. Функциональное состояние органов выделения у спортсмена. Влияние физической нагрузки разного объема и интенсивности на функциональное состояние органов выделения. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом. Наиболее характерные изменения состава крови при заболеваниях и воспалительных процессах (изменение скорости реакции оседания эритроцитов, количества лейкоцитов, содержание гемоглобина).
6. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы. Роль катехоламинов (адреналина и норадреналина) в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке. Содержание гормонов в крови и их метаболитов в моче у спортсменов при физической нагрузке.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема: Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Недостатки и достоинства функциональных проб. Методика проведения, общие принципы оценки результатов функциональных проб. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробы. Современный взгляд на дистонический, ступенчатый и гипертонический типы ответных реакций. Фармакологические пробы. Их диагностическое значение; условия проведения; показания к применению.
2. Понятия о методах исследования и оценки физической работоспособности. Пробы с использованием максимальных и субмаксимальных физических нагрузок. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель физической работоспособности спортсмена. Требования к условиям определения МПК прямым методом.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий	8

лекционного и семинарского типа	
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	**54**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10

Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	**121**

Вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения

1. Медицинское обследование, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Кабинеты врачебного контроля.
3. Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
4. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Организация медицинского обеспечения.
5. .Понятие о генотипе, фенотипе. Телосложение. Конституция.
6. Морфофункциональные показатели физического развития.
7. Методы исследования физического развития.
8. Понятие об осанке.
9. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки).
10. .Формы стопы.
11. Плоскостопие.
12. Форма грудной клетки.
13. Состав тела.
14. Определение веса жировой массы тела.
15. Определение абсолютного количества мышечной ткани .
16. Определение активной массы тела.
17. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
18. Модельные характеристики спортсменов.
19. Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном тренировочном эффектах.
20. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований.
21. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении.

22. Оценка и критерии степени утомления.
23. Понятие о тренированности, функциональной готовности.
24. Основные механизмы влияния физических упражнений на организм человека.
25. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой.
26. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
27. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и
объективные).
28. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием
школьников и студентов.
29. Понятие о медицинских группах.
30. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную,
подготовительную, специальную).
31. Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
32. Врачебно-педагогический контроль за лицами дошкольного возраста.
33. Врачебно-педагогический контроль за лицами младшего школьного возраста.
34. Врачебно-педагогический контроль за лицами среднего школьного возраста.
35. Врачебно-педагогический контроль за лицами старшего школьного возраста.
36. Врачебно-педагогический контроль за лицами среднего и пожилого возрастов.
37. Врачебно-педагогический контроль за женщинами.
38. Организация врачебно-педагогических наблюдений.

39. Понятие о спортивном травматизме.

40. Причины спортивного травматизма.

41. Спортивный травматизм при занятиях физической культурой.

42. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.

43. Травмы при занятиях физической культурой и спортом.

44. Общая характеристика спортивного травматизма .

45. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

46. Травмы опорно-двигательного аппарата.

47. Повреждение кожных покровов.

48. Травмы нервной системы.

49. Травмы внутренних органов.

50. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.

51. Профилактика спортивных травм.

52. Причины заболеваний у спортсменов.

53. Структура заболеваемости у спортсменов.

54. Причины, непосредственно связанные со спортом – нагрузка, нерациональный режим и условия
тренировки, быта и питания.

55. Распределение школьников на медицинские группы.

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и

др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое

несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

-подготовка реферата;

-тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

8 семестр

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Примерная тематика рефератов:

1. Развитие спортивной медицины в России.
2. Организация спортивной медицины в России.
3. Понятие патологии.
4. Понятие о здоровье и болезни.
5. Что такое клиника болезни.
6. Внешние причины болезни.
7. Внутренние причины болезни.
8. Внешние причины болезни.
9. Социальные причины болезни.
10. Характеристика иммунитета.
11. Понятие аллергии.
12. Расстройства кровообращения.

13. Изменение артериального давления.

14. Основные патологические процессы.

15. Организация медицинского обеспечения, занимающихся физической культурой и спортом.

16. Понятие «здоровье».

17. Значение здоровья для общества и каждого человека.

18. Физическая работоспособность и спорт.

19. Гипокинезия и спорт.

20. «Переходные» состояния.

21. Внешние причины болезни.

22. Внутренние причины болезни.

23. Особенности иммунитета у спортсменов.

24. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.

25. Обратимость адаптации к физическим нагрузкам.

26. Нарушение тренированности.

27. Особенности тренировки и возрастные факторы риска.

28. Терминальные состояния, смерть.

29. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.

30. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.

31. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения,
динамика их в макроцикле).

32. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние выделительной системы.

33. Медицинский контроль за женщинами - спортсменками.

34. Врачебный контроль за женщинами- спортсменками.

35. Самоконтроль в массовой физической культуре.

36. Повреждения и заболевания периферической нервной системы у спортсменов при нерациональных
занятиях спортом.
37. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
38. Специфические травмы в избранной специализации.
39. Наиболее часто встречающиеся заболевания и патологические состояния у спортсменов избранной
специализации.
40. острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
41. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
42. Физические средства восстановления и повышения работоспособности спортсмена.
43. Здоровье и физическое развитие спортсменов избранной специализации.
44. Координаторная функция нервной системы и особенности ее функционирования у спортсменов.

8 семестр

Примерное тестирование для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

a. отсутствие болезненных проявлений организма и высокая работоспособность индивида

b. высокая работоспособность и хорошее самочувствие индивида

c. отсутствие болезненных проявлений, социальное и экономическое благополучие

индивида

d. не только отсутствие болезни но и трудоспособность индивида

2. Исход болезни характеризуется

a. выздоровлением, осложнением, смертью

b. отсутствием симптомов болезни, повышением работоспособности, хорошим

самочувствием

c. хорошим самочувствием, переходом в хроническую стадию

d. смертью, отсутствием болезни, повышением работоспособности

3. Этиология – это

a. учение о возможных механизмах возникновения болезней

b. учение о патологических реакциях и состояниях организма

c. учение о причинах, условиях возникновения и развития болезней

d. учение о причинах и механизмах возникновения болезней

4. Патогенез – это

a. учение о механизмах развития и течения болезней

b. учение об условиях и причинах возникновения болезней

c. учение о развитие и исходе болезней

d. учение о механизмах патологических изменений

5. Этиологические факторы по происхождению принято разделять на

a. экзогенные и эндогенные

b. болезненные и повреждающие

c. благоприятные и неблагоприятные

d. общие и частные

6. Телосложение не бывает

a. астеническим

b. полистеническим

c. гиперстеническим

d. нормостеническим

7. Сколько выделяют форм реактивности организма?

a. 5

b. 3

c. 4

d. 7

8. Резистентность организма это

a. неустойчивость к действию повреждающих факторов

b. ответ на действие повреждающих факторов

c. устойчивость к действию повреждающих факторов

d. гипервосприимчивость к действию повреждающих факторов

9. Артериальное давление выше возрастной нормы это

a. гипертония

b. нормотония

c. гипотония

d. астения

10. Опухоли делят на две группы

a. доброкачественные и злокачественные

b. доброкачественны и общие

c. быстроразвивающиеся и злокачественные

d. специфические и неспецифические

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

8 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к экзамену.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена):

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Структура врачебно-физкультурной службы в России
4. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
5. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
6. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
7. Современное представление об иммунитете. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.
8. Понятие об аллергии и аллергенах; местные и общие проявления аллергических реакций.
9. Методы исследования и оценки физического развития.
10. Простейшие методы исследования состояния ЦНС (показатели характеризующие функциональное состояние ЦНС).
11. Инструментальные методы исследования ЦНС.
12. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС. Понятие о неврозах.
13. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
14. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов. Влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
15. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно пяточная проба и вращательные пробы).
16. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.

17. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).

18. Структурные особенности спортивного сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели ЭХО-кардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.

19. Методы определения ЧСС. Частота сердечных сокращений у спортсменов в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

20. Методы определения АД. Артериальное давление у спортсменов в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности.

21. Инструментальные методы исследования (простые и сложные) сердечнососудистой системы.

22. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов (на примере своей специализации). Показатели, характеризующие экономичность и производительность ССС. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.

23. Особенности состава крови у спортсменов. Влияние физической нагрузки на состав крови. Понятие о миогенном лейкоцитозе.

24. Изменения уровня АД у спортсменов разной специализации. Гипертонические и гипотонические состояния. Общее представление о гипертонической и гипотонической болезни.

25. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.

26. Варикозная болезнь у спортсменов; причины развития, признаки, методы профилактики.

27. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.

28. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.

29. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.

30. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз). Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

31. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.

32. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.

33. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.

34. Тест Купера (варианты). Методика проведения, оценка результатов.

35. Тест PWC170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC170 у спортсменов различной специализации.

36. Тест PWCaf –методика проведения, оценка результатов. Тест PWC130 – методика проведения, оценка результатов.

37. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации. Непрямые методы определения МПК.

38. Понятие об ортостатической устойчивости, гемодинамика при ортостатических возмущениях. Методика проведения, оценка результатов.

39. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль

двигательной активности и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

40. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.

41. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения разного возраста.

42. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Сексконтроль в спорте.

43. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой детей.

44. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

45. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.

46. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных климатогеографических условиях.

47. Антидопинговый контроль в спорте. Группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.

48. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля; субъективные и объективные показатели самоконтроля. Функциональные тесты для самоконтроля.

49. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.

50. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика; меры профилактики. Понятие об асептике и антисептике; антисептические средства.

51. Раны, их разновидности, общие признаки. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения. Способы остановки различных видов кровотечения.

52. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.

53. Назначение мягких повязок; общие правила наложения мягких повязок. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.

54. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений; доврачебная помощь.

55. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих состояний; меры профилактики. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений. Доврачебная помощь.

56. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждений. Повреждение коленного сустава (связок, менисков); наиболее характерные признаки повреждений; доврачебная помощь.

57. Общая характеристика и виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.

58. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.

59. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилоз), основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

60. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.

61. Понятие об утомлении и переутомление, общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.

62. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.

63. Обморочные состояния в спорте; причины и механизмы их развития;

основные признаки, доврачебная помощь.

64. Понятие о состояниях грогги, нокдаун, нокаут; доврачебная помощь, меры профилактики.

65. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.

66. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.

67. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, неотложная помощь. Методика поведения реанимационных мероприятий.

68. Физические средства, их влияние на организм человека. Показания к

применению физических средств восстановления у спортсменов.

69. Адаптогены и атиоксиданты, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.

70. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема:

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	**Характеристика сформированности компетенций**
5 «отлично»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного

	воспитания **Умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
4 «хорошо»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию,

	закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской,

	художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
3 «удовлетворительно»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в

	урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека

	и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Не умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Не владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и

	историко-культурного своеобразия региона

Тема:

Шкала оценки рефератов на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	**Характеристика сформированности компетенций**
5 «отлично»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного

	воспитания **Умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
4 «хорошо»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию,

	закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской,

	художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
3 «удовлетворительно»	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** не в полной мере использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в

	урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** не в полной мере методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
2 «неудовлетворительно»	**Не знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека

	и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Не умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Не владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и

	историко-культурного своеобразия региона

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

*Не предусмотрено учебным планом**

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

8 семестр

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	**Знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования

	образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
Не зачтено	**Не знает** историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и

	место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания **Не умеет** использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей **Не владеет** методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями

	(навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Е.А. Романова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 179 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108382-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1077328
Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1933136
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1945375
Дополнительная
Дергач, Е. А. Уход из спорта: причины и особенности : монография / Е. А. Дергач, С. К. Рябинина. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т. - 2012. - 176 с. - ISBN 978-5-7638-2386-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/441340
Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 223 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042604. - ISBN 978-5-16-015588-3. - Текст : электронный. - URL:

https://znanium.com/catalog/product/1838747

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную

среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.