

| | | |
|---|--|----------------------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: преподаватель Дата подписи: 19.04.2021 02:35:35 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c | ОПОП Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
|---|--|----------------------|

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры физического воспитания
«11» апреля 2019 г., протокол №8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А.Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05.06 «Спортивная медицина (ЛФК)»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс: 3,4 **Семестр:** 6, 7

Контрольная работа: 7 семестр

Экзамен: 7 семестр

Год набора –2019,2020

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Составитель:

доцент кафедры теоретической и практической психологии _____ Е.С. Щучковская

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ
8. Перечень вопросов на экзамен
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является - формирование у студентов представления о:

- о динамических наблюдениях за состоянием здоровья, правильном развитии функциональных возможностей организма спортсмена, уровнем общей физической и специальной работоспособности, а также за эффективностью тренировочного процесса;
- о динамических врачебных наблюдениях в профилактике преморбидных и патологических состояний у спортсменов;
- об обоснованном, оптимальном дозировании физических нагрузок, оценки их эффективности, профилактики перенапряжения.

Задачи освоения дисциплины:

- познакомить с позитивным и негативным влиянием специфических спортивных нагрузок на анатомические структуры тела;
- научить оценивать морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена на клеточном, тканевом и системном уровнях;
- сформировать знания к обоснованному проведению тренировочного процесса;
- научить организовывать медицинское обеспечение занятий;
- организовывать систему врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Курс «Спортивная медицина» относится к Блоку1 Дисциплины, обязательная часть. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Дисциплина обеспечивает изучение дисциплин: физиология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теории и методики физической культуры, теории и методики избранного вида спорта.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: ОПК-8

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Научные основы педагогической деятельности | ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | ОПК-8.1. Использует специальные научные знания (по профилю) в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании обучающихся. ОПК-8.2. Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы образовательной и воспитательной работы для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п. |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

4. Содержание дисциплины разделов дисциплины

Тема 1. Предмет, задачи и организация спортивной медицины. Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезия. Спортивная медицина как составная часть системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта.

Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов.

Тема 2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов. Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка — проба Мартине. Проба ГЦИФКа, проба С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве — ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.

Тема 3. Основы общей и спортивной патологии. Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

Тема 4. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов. Регулярные занятия спортом, соответствующие возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и др. систем. В процессе систематических тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве и др. Чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия на организм.

Тема 5. Содержание и методы врачебно-педагогического контроля. Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления Физиологическая кривая урока, тренировки. Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Исследование функционального

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

состояния системы внешнего дыхания. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы. Функциональные пробы. МПК аэробная производительность у лиц разного пола, возраста, у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. Особенности обследования детей и подростков.

Тема 6. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников, студентов и взрослого населения. Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях пионерских лагерях, интернатах, техникумах, ПТУ, институтах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах.

Тема 7. Экспресс - диагностика эффективности тренировочного процесса. В спортивной тренировке с детьми и подростками важным является определения соответствия физических нагрузок функциональному состоянию организма, что принципиально невозможно при обычном тренировочном процессе, т.к. оценка функционального состояния по характеру физиологических реакций на нагрузку требует строго дозированного воздействия. Экспресс методы, не требующие сложной аппаратуры используются в оперативном и текущем контроле и позволяют оценить функциональное состояние организма юных спортсменов.

Тема 8. Заболевания и травмы у спортсменов. Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация. Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

Тема 9. Средства восстановления спортивной работоспособности. Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа. Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна. Витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Анаболические препараты. Тонизирующие препараты (адаптогены). Мази, растирки. Допинги и антидопинговый контроль в спорте.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

5. Тематическое планирование

3 курс, 6 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------------|--------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1 | Спортивная медицина (ЛФК) | 2 | 4 | 0 | 66 | 72 |
| | Всего | 2 | 4 | 0 | 66 | 72 |

Тематический план

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|---------------------|
| | Лекции | | |
| 1 | Предмет, задачи и организация спортивной медицины | 2 | ОПК - 8 |
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Спортивная медицина как составная часть системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта. | 2 | ОПК - 8 |
| 2 | Клинические и параклинические методы обследования в спортивной медицине | 2 | ОПК - 8 |
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Врачебно-педагогический контроль над занимающимися спортсменами физической культурой и спортом | 9 | ОПК - 8 |
| 2 | Врачебно-педагогический контроль над юными спортсменами | 9 | ОПК - 8 |
| 3 | Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических и погодных условиях | 9 | ОПК - 8 |
| 4 | Медицинское обеспечение спортивных соревнований | 9 | ОПК - 8 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | | | |
|---|--|----|---------|
| 5 | Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов | 10 | ОПК - 8 |
| 6 | Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников, студентов и взрослого населения | 10 | ОПК - 8 |
| 7 | Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовой период. | 10 | ОПК - 8 |

4 курс, 7 семестр

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|---------------------------|----------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1 | Спортивная медицина (ЛФК) | 2 | 4 | 0 | 93 | 63 |
| | Всего | 2 | 4 | 0 | 93 | 63 |

Тематический план

Модуль 1

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|---------------------|
| | Лекции | | |
| 1 | Основы общей и спортивной патологии | 2 | ОПК - 8 |
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Заболевания и травмы у спортсменов | 2 | ОПК - 8 |
| 2 | Неотложные состояния в спортивной медицине | 2 | ОПК - 8 |
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Хроническое перенапряжение и специфические заболевания при занятиях спортом | 10 | ОПК - 8 |
| 2 | Внезапная смерть в спорте | 10 | ОПК - 8 |
| 3 | Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов | 10 | ОПК - 8 |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | | | |
|----|---|----|---------|
| 4 | Острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом | 10 | ОПК - 8 |
| 5 | Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов | 10 | ОПК - 8 |
| 6 | Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте (правовые основы) | 10 | ОПК - 8 |
| 7 | Физиологические особенности спортивной тренировки женщин | 10 | ОПК - 8 |
| 8 | Физическая культура и спорт в пожилом и старческом возрасте | 10 | ОПК - 8 |
| 9 | Средства восстановления спортивной работоспособности | 7 | ОПК - 8 |
| 10 | Организационно-методические основы реабилитации | 6 | ОПК - 8 |

6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы студентов в рамках учебного курса

1. Знакомство с рабочей программой курса, в которой утверждается его объем и главные проблемные положения.
2. Работа с учебниками, рекомендованными к курсу.
3. Знакомство с научной литературой ведущих отечественных и зарубежных исследователей, рекомендованной к курсу.
4. Подготовка докладов для семинарских занятий по указанным вопросам программы.
5. Подготовка ответов на вопросы к семинарским занятиям.
6. Подготовка конспектов рекомендованных источников.
7. Выполнение заданий и упражнений к семинарским и практическим занятиям.
8. Подготовка и защита презентаций по выбранной теме.

Формы организации контроля самостоятельной работы студентов

1. Собеседование на выявление знаний материала программы курса в соответствии с графиком контроля.
2. Выполнение и последующий анализ тестовых заданий для самопроверки знаний.
3. Терминологические диктанты.
4. Защита рефератов, презентаций.

6.1 Планы практических занятий

3 курс, 6 семестр
Занятие № 1
(семинарское)

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

Тема. Спортивная медицина как составная часть системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта

Вопросы для подготовки к занятию:

- Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине.
- Первичные, повторные, дополнительные обследования.
- Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
- Врачебные консультации.
- Врачебно-педагогические наблюдения.

Контрольные вопросы:

- Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом.
- Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы.
- Ведомственная врачебно-физкультурная служба.
- Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов

**Занятие № 2
(семинарское)**

Тема: Клинические и параклинические методы обследования в спортивной медицине

Вопросы для подготовки к занятию:

- Клинические методы обследования (сбор анамнеза, физикальное исследование, осмотр, перкуссия, аускультация, пальпация)
- Параклинические методы обследования (Антропометрия. Термометрия тела. Инструментально-функциональные методы обследования. Лучевые методы диагностики. Ультразвуковые методы диагностики. Радиоизотопная диагностика. Тепловидение. Эндоскопические методы исследования. Лабораторные методы исследования. Функциональное тестирование)

Контрольные вопросы:

- Основные методы обследования (по системам):
 - Нервной системы
 - Сердечно-сосудистой системы
 - Системы внешнего дыхания
 - Желудочно-кишечной системы
 - Мочеполовой системы
 - Системы кровов

**4 курс, 7 семестр
Занятие № 1
(семинарское)**

Тема: Заболевания и травмы у спортсменов

Вопросы для подготовки к занятию:

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

- Структура заболеваемости у спортсменов
- Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом (порок сердца; инфаркт миокарда; кардиомиопатии; острые нарушения мозгового кровообращения и др.)
- Острые травмы у спортсменов
- Закрытая черепно-мозговая травма и сотрясение головного мозга
- Ушиб (контузия) головного мозга
- Сдавление головного мозга

Контрольные вопросы:

- Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины.
- Особенности черепно-мозговой травмы у боксеров
- Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами
- Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга
- Травмы внутренних органов
- Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз

**Занятие № 2
(семинарское)**

Тема: Неотложных состояния в спортивной медицине

Вопросы для подготовки к занятию:

- Раскрыть содержание понятия «неотложное состояние» в медицине
- Анафилактический шок
- Внезапное прекращение кровообращения
- Гипогликемическое состояние. Гипогликемическая кома
- Инфаркт миокарда
- Обжatie грудной клетки
- Обмороки

Контрольные вопросы:

- Психогенный обморок. Вазовагальный обморок
- Ортостатический обморок
- Гравитационный обморок (шок)
- Острое физическое перенапряжение
- Переохлаждение
- Тепловые поражения
- Тепловой коллапс, судороги, истощение
- Общая дегидратация
- Утопление

6.2 Самостоятельная работа студентов

3 курс, 6 семестр

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| Тема самостоятельной работы | Выпишите развернутый ответ в тетрадь |
|---|--------------------------------------|
| Тема 1. Врачебно-педагогический контроль над занимающимися спортсменами физической культурой и спортом | + |
| Тема 2. Врачебно-педагогический контроль над юными спортсменами | + |
| Тема 3. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических и погодных условиях | + |
| Тема 4. Медицинское обеспечение спортивных соревнований | + |
| Тема 5. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов | + |
| Тема 6. Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников, студентов и взрослого населения | + |
| Тема 7. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовой период. | + |

4 курс, 7 семестр

| Тема самостоятельной работы | Выпишите развернутый ответ в тетрадь |
|---|--------------------------------------|
| Тема 1. Хроническое перенапряжение и специфические заболевания при занятиях спортом | + |
| Тема 2. Внезапная смерть в спорте | + |
| Тема 3. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов | + |
| Тема 4. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом | + |
| Тема 5. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов | + |
| Тема 6. Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте (правовые основы) | + |
| Тема 7. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин | + |
| Тема 8. Физическая культура и спорт в пожилом и старческом возрасте | + |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | |
|--|---|
| Тема 9. Средства восстановления спортивной работоспособности | + |
| Тема 10. Организационно-методические основы реабилитации | + |

7. Тематика контрольных работ

Контрольная работа является одним из видов самостоятельной работы студентов заочной формы обучения.

Задания контрольной работы направлены на изучение наиболее сложных тем курса и дополнительную проработку материала.

Выполнение контрольной работы способствует глубокому усвоению материала по дисциплине в полном объеме.

Темы контрольных работ

1. Внутренние факторы, способствующие возникновению патологического процесса в организме.
2. Исследования и оценка состояния опорно-двигательного аппарата.
3. Особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
4. Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.
5. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Понятие о физическом развитии, методы исследования и оценка.
7. Диспансеризация спортсменов, задачи и значение.
8. Экспресс-диагностика эффективности тренировочного процесса, восстановительные мероприятия.
9. Адаптогены, способствующие восстановлению работоспособности спортсменов, их характеристика и действие на организм.
10. Виды кровотечений при повреждении опорно-двигательного аппарата. Первая доврачебная помощь.
11. Самоконтроль спортсмена, его содержание и значение.
12. Переломы костей их характеристика, правила оказания первой доврачебной помощи.
13. Педагогические средства восстановления и их характеристика.
14. Методы исследования состояния осанки и типов телосложения.
15. Характеристика нарушений осанки и их причины.
16. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
17. Восстановительный массаж, задачи, методика, действие на организм.
18. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
19. Схема обследования спортсменов.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

20. Тепловой удар при занятиях физической культурой и спортом, его причины, характеристика, профилактика. Первая помощь.
21. Формы работы в спортивной медицине.
22. Методы исследования и оценка координационной функции нервной системы.
23. Психологические средства восстановления, их характеристика и действие на организм.
24. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.
25. Внешние факторы, способствующие возникновению патологии в организме.

Методические рекомендации по работе с научной литературой

Работа с литературой предполагает различные виды исследования: обзорно-аналитическое, обзорно-критическое, теоретическое.

Обзорно-аналитическое исследование заключается в подборе и изучение литературы по теме с последующим систематическим изложением и анализом проработанного материала, рассчитанного на то, чтобы в полном объеме представить и критически оценить исследования, посвященные избранной теме. Основная задача состоит в том, чтобы по имеющимся литературным данным определить общее состояние дел, выделить вопросы, на которые еще предстоит найти ответы. Обзорно-аналитическое исследование должно соответствовать следующим основным требованиям:

- а) соотнесенность содержания анализируемой литературы с избранной темой;
- б) глубина проработки первичных литературных источников в содержании реферата;
- г) систематичность изложения имеющихся литературных данных;
- д) логичность и грамотность текста, аккуратность его оформления и правильность с точки зрения имеющихся на данный момент библиографических требований.

Обзорно-критическое исследование кроме обязательной обзорно-аналитической части, должно содержать подробную и аргументированную критику того, что уже сделано по проблеме, и соответствующие выводы. Критический анализ может содержать и собственные размышления автора исследовательской работы по поводу того, что описывается в ней, в том числе идеи, касающиеся возможного решения поставленной проблемы. Такими размышлениями может перемежаться текст работы, или они могут быть выделены в отдельный раздел.

Теоретическое исследование, кроме обзора и анализа литературы, предполагает собственные теоретические предложения автора, направленные на решение поставленной проблемы. Это авторский вклад в теорию решаемой проблемы, ее новизна, оригинальная точка зрения.

Рекомендации для быстрого и продуктивного чтения:

- ✓ Прочитайте заглавие, данные об авторе, оглавление, краткую аннотацию;
- ✓ Беглое чтение: выделите параграф, главу, раздел для просмотра. Прочитайте первый абзац полностью. В каждом следующем абзаце, кроме последнего, прочтите первое предложение. Последний абзац следует прочесть целиком. Так у вас сложится общее представление о содержании источника, и вы сможете определить важность содержащегося в нем материала для раскрытия темы.
- ✓ Углубленное чтение: вновь прочитайте текст, попутно делая записи отдельных мыслей, цитат, фактических данных и т.д. Записи рекомендуется делать на карточках - это удобно для последующей компоновки материала. Сделав выписку из текста, не забудьте отметить источники и страницы, из которых была взята данная мысль, а

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

также сослаться на автора данного высказывания.

- ✓ После проработки всей книги с обратной стороны вашей библиографической карточки запишите двумя-тремя фразами, что именно ценно для вашей работы. В процессе анализа литературы нужно постараться определить предмет своего исследования, составить план изложения, выделить ведущие направления проблемы.
- ✓ Далее необходимо рассортировать карточки в соответствии с пунктами плана. Обратите внимание на объем собранного материала, если его недостаточно для обоснования выделенных вами теоретических положений, необходимо проанализировать дополнительную литературу. Для этого можно ознакомиться со списками литературы, представленными в каждой из просмотренной книги.
- ✓ В заключение этой работы необходимо сформулировать краткие выводы, которые должны быть краткими и четкими (включать современное состояние проблемы, степень ее изученности отечественными и зарубежными учеными, имеющиеся в ней "пробелы", характер исследований по этой проблеме, их практическая направленность и значимость для практической деятельности и т.д.)

*Водинчар Е.А. Методические рекомендации для студентов по выполнению работ по психологии / Е.А.Водинчар. – П-Камчатский: Изд-во КГПУ, 2003. – С. 7–10

Требования к оформлению контрольной работы

1. Текст работы может быть компьютерный или машинописный объемом 10 – 12 страниц. Также контрольная работа может быть выполнена в отдельной ученической тетради объемом 12–18 листов (текст рукописный, с двух сторон листа).
2. Страницы текста нумеруются арабскими цифрами в верхнем правом углу листа, начиная с третьей страницы, где дается введение; титульный лист и лист содержания не нумеруются, но принимаются за первую и вторую страницы.
3. Текстовый материал печатается на одной стороне писчей бумаги формата А4, с использованием ленты черного цвета.
4. Отiski текста должны быть четкими.
5. В одной строке должно быть 60–65 знаков, пробел между словами считается за 1 знак.
6. Размер шрифта – 14 кегль.
7. Расстояние между строками – 1,5 интервала.
8. Абзацный отступ равняется 5 знакам.
9. На одной странице сплошного текста должно быть 28–30 строк.
10. Напечатанный текст имеет поля следующих размеров: верхнее 20 мм, правое – 10 мм, левое – не менее 20 мм, нижнее – не мене 20 мм.

Примерная структура контрольной работы

1. **Титульный лист** оформляется с учётом следующих требований: вверху – название учебного заведения и кафедры. В середине листа после слов контрольная работа указывается дисциплина (без кавычек), номер варианта (если предусмотрено выполнение контрольной работы по вариантам). Ниже справа – фамилия, имя и отчество студента, факультет, курс, направление подготовки и профиль, форма обучения. фамилия, имя, отчество, степень и должность преподавателя. Внизу – наименование города и год написания работы.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

ОФОРМЛЯЕТСЯ В КАБИНЕТЕ №323

2. **В оглавлении** последовательно излагаются все составляющие данной работы с указанием страниц.
3. **Введение.** Отражается актуальность выбранной тематики, цель исследования и определяется проблемное поле.
4. **Основная часть** контрольной работы представляет собой выполненные студентом задания по конкретным темам, предложенным для самостоятельного изучения.
5. **Заключение.** Формируются выводы и обозначаются перспективные (проблемные) направления дальнейшего исследования.
6. **Литература** представляет собой перечень тех документов и литературных источников, которые использовались при выполнении заданий по данной теме. Для контрольной работы рекомендовано использовать не меньше 10-15 источников, из них не менее 5, год издания которых не старше 5 лет. Список литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемых к научным работам данного формата (см. в каб. 323).
7. **Приложения** (если есть таковые)

8. Перечень вопросов к экзамену

1. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат, характеристика и профилактика.
2. Методы исследования и оценка вестибулярного аппарата у спортсменов.
3. Перетренированность, причины, характеристика; восстановительные мероприятия.
4. Подготовительный массаж, задачи, методика, влияние на организм.
5. Методы исследования и оценка нервно-мышечной системы.
6. Гравитационный шок, его причины, характеристика, профилактика, первая помощь.
7. Допинги, их характеристика. Антидопинговый контроль.
8. Гипогликемия, причины, характеристика, профилактика и правила оказания первой помощи.
9. Морфофункциональная характеристика возрастных особенностей подростков и их учет при занятиях физической культурой и спортом.
10. Организация и содержание врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
11. Физические средства восстановления.
12. Причины травм при занятиях физической культурой и спортом.
13. Цели и задачи спортивной медицины.
14. Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы у спортсменов.
15. Морфофункциональная характеристика возрастных особенностей младших школьников и их учет при занятиях физической культурой и спортом.
16. Методы исследования системы внешнего дыхания у спортсменов.
17. Понятие об осанке и признаки, характеризующие правильную осанку.
18. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
19. Солнечный удар, его характеристика, причины, оказания первой помощи.
20. Витамины, как средство восстановления, их характеристика и действие на организм.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

21. Методы исследования и оценка типов нервной системы.
22. Рациональное питание – главный фактор восстановления работоспособности.
23. Ушибы, их характеристика и правила оказания первой помощи.
24. Хронические повреждения мышц, причины, характеристика, восстановление.
25. Биоритмологический контроль за юными спортсменами.
26. Экспресс-диагностика срочного тренировочного эффекта.
27. Физическое перенапряжение причины, характеристика, восстановление.
28. Влияние систематических занятий спортом на систему внешнего дыхания.
29. Возрастные особенности развития утомления организма юных спортсменов.
30. Оценка физического развития методом стандарта и антропометрического профиля.
31. Печеночный болевой синдром, причины, характеристика, профилактика.
32. Острые повреждения мышц, причины, профилактика, восстановительные мероприятия.
33. Экспресс – диагностика отстроченного и кумулятивного тренировочного эффектов.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная учебная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449010>
2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449881>
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

9.2. Дополнительная учебная литература

1. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / под ред. А. В. Смоленского. - Москва : Академия, 2015.
2. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений ВПО / под ред. С. Н. Попова. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014.
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для прикладного бакалавриата : [для студентов вузов] / М. Н. Мисюк. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2015.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека www.elibrary.ru.

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

4. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>.

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения дисциплины. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и навыков), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

| Уровень сформированности компетенции | Уровень основания дисциплины | Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся) |
|--------------------------------------|------------------------------|--|
| | | Устный опрос/работа в группах |
| Высокий | отлично | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. При этом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно. |
| Базовый | хорошо | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Продемонстрированы глубокие знания программного материала, понимание причинно-следственных связей, знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована в целом сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умениях, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки. |
| Пороговый | удовлетворительно | Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | | |
|-------------------------------|---------------------|--|
| | | вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. С затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речь требует поправок, коррекции. В целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки. |
| Компетенции и не сформированы | неудовлетворительно | Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы. |

Промежуточная аттестация

| Уровень сформированности компетенции | Уровень основания дисциплины | Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся) | |
|--------------------------------------|------------------------------|--|--|
| | | ЭКЗАМЕН | Контрольная работа |
| Высокий | Отлично | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, уверенное знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продemonстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. При этом могут | Оценивается работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами с сфере специального образования, делать теоретические и практические выводы. На защите продемонстрированы глубокое знание темы исследования, умение использовать специальную терминологию, способность вести дискуссию, аргументировано отстаивать свою позицию. Выступление логично и последовательно, студент дает правильные и обоснованные |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | | | |
|-----------|-------------------|--|--|
| | | быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно. | ответы на вопросы, ориентируется в тексте работы. Продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности. |
| Базовый | Хорошо | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Продемонстрированы глубокие знания программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки. | Оценивается работа, в которой дано всестороннее освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами в сфере специального образования, формулировать выводы. Тема работы в целом раскрыта. На защите продемонстрированы знание темы, умение использовать специальную терминологию. Выступление логично и последовательно, в достаточной степени отражает результаты исследования. Студент дает правильные ответы на большинство вопросов, ориентируется в тексте работы, достаточно обосновано защищает свою точку зрения. Продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности. |
| Пороговый | Удовлетворительно | Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована | Работа, выполненная самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, носящие общий характер. В оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. Соблюдаются общие требования. Автор работы в основном владеет материалом, однако литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме. Выступление выстроено не вполне последовательно, с нарушением логики, недостаточно четко отражает результаты исследования. |

| | |
|---|----------------------|
| ОПОП | СМК-РПД –В1.П2.-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.О.05.06 «Спортивная медицина(ЛФК)» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» | |

| | | | |
|-------------------------------|----------------------|---|--|
| | | сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки. | Отвечая на вопросы, студент допускает ошибки. Вместе с тем он способен осуществлять самостоятельную профессиональную деятельность. |
| Компетенции и не сформированы | Не удовлетворительно | Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют. | Оценивается работа, содержание которой не соответствует заявленной проблематике. При написании работы не были использованы современные источники и литература. Оформление работы не соответствует требованиям. В докладе по теме работы отсутствует логика и последовательность, не приведены результаты исследования. Студент не ориентируется в тексте работы, при защите допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности. |

11. Материально-техническая база

Для проведения занятий необходима следующая материально-техническая база: учебная аудитория, укомплектованная учебной мебелью, мультимедийной техникой (проектор и ноутбук), экраном. Для подготовки студентов (самостоятельной работы) необходима следующая материально-техническая база: помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС eLIBRARY; ЭБС Юрайт.