Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.22 Спортивная медицина

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 7

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 14

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Выявляет факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности, применяет методы ускорения постнагрузочного восстановления спортсменов; нормирует и контролирует тренировочные и соревновательные нагрузки в избранном виде спорта; на основе критерий врачебно-педагогического контроля осуществляет самоконтроль в процессе тренировочных занятий и соревнований; знает приемы оказания первой доврачебной помощи

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения
		Очная (семестр)
		5
1	Профессионально-ориентированная практика	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Спортивная медицина» изучается в 1 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
1 семестр					
1	Основы общей и спортивной патологии	2	4	10	Опрос
2	Оценка физического развития и подготовленности спортсменов	2	8	14	групповая дискуссия; Тестирование
3	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом	2	4	9	Практическое задание; Тестирование
4	Средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.	4	4	9	Опрос

Тема 1. Основы общей и спортивной патологии (ОПК-7)

Лекция.

Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Содержание диспансерного метода наблюдения за спортсменами. Содержание работы врачебно-физкультурных диспансеров и центров спортивной медицины. Здоровье и болезнь в спорте. Основы общей патологии. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Этиология и патогенез. Реактивность организма. Иммунологическая реактивность и ее изменения в тренировочном макроцикле. Аллергия. Типовые. патологические процессы: расстройства кровообращения, некроз, воспаление, атрофия, гипертрофия, опухоли. Клинические и параклинические методы исследования. Общее понятие о предпатологических состояниях, заболеваниях и травмах у спортсменов.

Практическое занятие.

Предпатологические и патологические состояния спортсменов: переутомление, перетренированность, хроническое физическое перенапряжение. Их типы и клинические формы. Профилактика этих состояний. Структура заболеваемости у спортсменов. Заболевания сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, органов пищеварения и выделения, желез внутренней секреции, нарушения обмена веществ и авитаминозы. Заболевания опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Заболевания уха, горла и носа, полости рта и глаз. Заболевания нервной системы: центральной и периферической.

Задания для самостоятельной работы.

Спортивные травмы: понятие, причины и механизмы возникновения. Острые травмы у спортсменов. Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга. Травмы внутренних органов. Травмы носа, уха, гортани, зубов, глаз. Профилактика спортивных травм.

Тема 2. Оценка физического развития и подготовленности спортсменов (ОПК-7)

Лекция.

Понятие физического развития и факторы, его определяющие. Методы исследований физического развития. Соматоскопический метод. Типы телосложения по М.В.Черноруцкому и В.Т.Штефко. Понятие осанки. Соматоскопия. Признаки нормальной осанки. Оценка физического развития. Метод индексов. Индексы Кетле, жизненный, Эрисмана, Пинье. Метод стандартов. Метод центилей. Характеристика функционального состояния спортсмена. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Морфофункциональное состояние висцеральных систем. Кардио-респираторная система. Понятие «спортивного сердца». Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Показатели и методы исследования внешнего дыхания. Особенности функционального состояния органов пищеварения, выделения, эндокринной системы.

Практическое занятие.

Понятие функциональной готовности и физической работоспособности. Функциональные пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Простые пробы (Котова-Демина, Серкина-Ионинной, Белоковского и др.). Комбинированная проба Летунова. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Определение физической работоспособности: проба Руффье, гарвардский стептест, тест PWC-170. Пробы с максимальными нагрузками.

Задания для самостоятельной работы.

Общие закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам. Реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку. Обратимость адаптации к физическим нагрузкам.

Тема 3. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом (ОПК-7)

Лекция.

Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований. Принципы организации, виды и содержание врачебнопедагогического контроля. Врачебнопедагогический контроль в процессе тренировочных занятий в различных условиях: среднегорья, высоких и низких температур, после дальних перелетов (десинхроз циркадных ритмов). Особенности врачебно-педагогического контроля юных спортсменов. Заболевания ОДА, типичные для детского и юношеского возраста. Особенности растущего организма. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Сроки допуска к занятиям физкультурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки. Организация врачебного контроля женщин-спортсменок.

Практическое занятие.

Принципы медицинского обеспечения спортивных соревнований. Принципы организации антидопингового контроля. Медицинский контроль в массовой физической культуре. Основные направления медицинского обеспечения оздоровительной физической культуры.

Задания для самостоятельной работы.

Противопоказания к занятиям физической культурой в группах здоровья и самостоятельно. Двигательные режимы в оздоровительной физической культуре.

Тема 4. Средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. (ОПК-7)

Лекция.

Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические. Классификация средств, используемых в целях оптимизации процессов восстановления по Н.Д.Граевской. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления. Принципы и условия, оптимизирующие процесс постнагрузочного восстановления. Возмещение дефицита жидкости и гликогена в мышцах после физических нагрузок. Профилактика застоя желчи у спортсменов.

Практическое занятие.

Гигиенические средства (рациональное питание, естественные физические факторы, самомассаж и пр.) и вспомогательные средства (фармакологические и физиотерапевтические). Физические факторы в восстановлении и повышении работоспособности. Основные группы фармакологических средств восстановления.

Задания для самостоятельной работы.

Роль тренера в использовании медицинских средств восстановления и повышения спортивной работоспособности. Негативное влияние запрещенных средств (допинга). Принципы организации антидопингового контроля.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Основы общей и спортивной патологии	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Оценка физического развития и подготовленности спортсменов	групповая дискуссия	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом	Практическое задание	20	Студентам моделируется проблемная ситуация, которая максимально приближена к реальной из жизни университета. Задание выполняется в малых группах. Оцениваются методы решения, рассуждения, коллективное обсуждение и т.д. 17-20 баллов начисляется группе, которая правильно аргументировала свои ответы на поставленные вопросы, привела доказательные аргументы в пользу своей точки зрения, в решении приняла участие вся группа, члены которой грамотно использовали современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 11-16 баллов – правильно аргументированные и доказанные аргументы в решении кейса, участие отдельных членов группы, частично грамотное использование современные социологические теории и результаты вторичных социологических исследований 1-10 баллов – группа не смогла ответить на все вопросы, какие сформулировал преподаватель для решения кейса, но коллективно участвовала в обсуждении других групп, могла дебатировать с использованием современной социологической терминологии и т.д. Баллы начисляются каждому члену группы

		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 4-7 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Ответ на экзамене		30	25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично»; 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»; 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно
6.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

групповая дискуссия

Тема 2. Оценка физического развития и подготовленности спортсменов

1. Опухоли: понятие, особенности роста, классификация. Понятие о метастазах.

2. Виды обследования при врачебном контроле, их цели. Принципы организации углубленных медицинских обследований. Оценка состояния здоровья. Условия допуска к занятиям спортом.

3.Клинические методы обследования спортсменов и их характеристика.

4.Параклинические методы обследования спортсменов и их характеристика.

5. Традиционные методы оценки физического развития. Антропометрический профиль. Метод индексов.

6.Принципы обследования опорно-двигательного аппарата спортсменов.

7.Исследование функций нервной и нервно-мышечной систем.

8.Дыхание и его компоненты и механизмы. Исследование функциональных возможностей системы внешнего дыхания.

9.Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Пробы и их оценка.

10.Принципы исследования общей физической работоспособности. Пробы и тесты, методика выполнения и принципы оценки.

Опрос

Тема 1. Основы общей и спортивной патологии

1. Воспаление: определение, причины, симптомы. Морфологические признаки.

2. Здоровье и основные его критерии. Болезнь, ее течение, формы, периоды, исходы.

3. Терминальные состояния и их характеристика. Срочная помощь.

4. Понятие этиологии и патогенезе. Этиологические факторы болезней и их характеристика.

5. Понятие о конституции. Классификации М.В.Черноруцкого, В.Т.Штефко. Патология, характерная для разных конституциональных типов.

Тема 4. Средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

1. Понятие об иммунитете, классификация видов иммунитета. Антигены и антитела. Органы иммунной системы. Факторы естественной резистентности.

2. Понятие об аллергии. Аллергены и их виды. Патогенез аллергической реакции.

3. АРНТ и АРЗТ. Анафилактический шок, его проявления и варианты.

4. Физическая аллергия и ее варианты. Лечение и профилактика физических аллергий.

5.Местные расстройства кровообращения и их характеристика.

Практическое задание

Тема 3. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом

1.Противопоказания к занятиям спортом.

2.Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов и первая помощь при разных видах.

3.Травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы и первая помощь.

4.Травмы внутренних и прочих органов (уха, горла, носа, глаз).

5.Заболевания сердечно-сосудистой системы и их причины. Основные симптомы. Недостаточность кровообращения.

6. Болезни сердечной мышцы, клапанов сердца, сосудов, нейрогуморального, регулирующего кровообращение прибора.

7.Заболевания системы дыхания. Причины, симптомы, профилактика

8.Заболевания органов пищеварения: причины, симптомы, диагностика. Осложнения.

9. Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз, клиническая картина, лечение.

10.Неотложные состояния у спортсменов: анафилактический шок, внезапное прекращение кровообращения, обмороки, гипогликемическое состояние. Клиническая картина, первая помощь.

Тестирование

Тема 2. Оценка физического развития и подготовленности спортсменов

1.Основной целью спортивной медицины является

А) разработка и внедрение е новых медицинских средств, способствующих достижению высоких спортивных результатов

Б) выявление морфологических и функциональных особенностей, определяющих спортивную одаренность

В) сохранение и укрепление здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом

Г) профилактика и лечение заболеваний и травм у высококвалифицированных спортсменов

2. Асистолия – это

А) отсутствие нарушений сердечного ритма

Б) отсутствие дыхания

В) отсутствие сердечных сокращений

Г) слишком редкий пульс

3. Этиология изучает

А) клинические проявления болезни

Б) причины болезни

В) механизмы развития болезни

Г) методы профилактики болезни

4. Патогенез

А) клинические проявления болезни

Б) причины болезни

В) механизмы развития болезни

Г) методы профилактики болезни

5. К эндогенным этиологическим факторам относится

А) наследственная предрасположенность к заболеванию

Б) инфекция

В) чрезмерные нерациональные физические нагрузки

Г) механические повреждения

6. К расстройствам кровообращения относят

А) инфаркт

Б) воспаление

В) дистрофию

Г) опухоль

7. Некроз – это

А) опухоль

Б) кровоизлияние

В) омертвение ткани

Г) воспаление 2

8. Естественный активный иммунитет – это

А) иммунитет, полученный в процессе болезни

Б) иммунитет, полученный ребенком от матери до рождения

Г) иммунитет, полученный при вакцинации

Д) иммунитет, полученный при введении сыворотки

9. Естественный пассивный иммунитет – это

А) иммунитет, полученный в процессе болезни

Б) иммунитет, полученный ребенком от матери до рождения

Г) иммунитет, полученный при вакцинации

Д) иммунитет, полученный при введении сыворотки

10.Анамнез – это

А) данные, полученные в результате осмотра пациента

Б) данные, полученные в результате опроса пациента

В) данные, полученные с помощью методов функциональной диагностики

Г) данные, полученные с помощью лабораторной диагностики

Тема 3. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом

1. Эндоскопические методы исследования - это исследования, проводимые с помощью

А) рентгеновского излучения

Б) ультразвука

В) оптических приборов

Г) магнитного поля

2. Компьютерная томография относится к методам обследования:

а) рентгенологическим

б) ультразвуковым

в) радиоизотопным

г) функционально-инструментальным

3. Артроскопия – это эндоскопическое исследование

А) крупных артерий

Б) полостей сердца

В) полости сустава

Г) пищевода

4. Тест PWC 170 позволяет определить:

А) частоту пульса при выполнении нагрузки мощностью 170 Вт

Б) величину работы, выполненную за 170 секунд

В) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин

Г) частоту пульса после совершения 170 восхождений на ступеньку при выполнении степ-теста

5. При анемии наблюдается

А) нарушение свертываемости крови

Б) снижение количество гемоглобина

В) снижение количества лейкоцитов

Г) снижение количества тромбоцитов

6. Наибольшее количество железа, необходимого при железодефицитной анемии, содержится в

А) яблоках

Б) говядине

В) рыбе

Г) молочных продуктах

7. В ежегодном медицинском обследовании спортсменов, необходимом для допуска к тренировкам, должны принимать участие

А) спортивный врач и специалист по функциональной диагностике

Б) спортивный врач и ортопед

В) не менее 10 врачей разных специальностей

Г) спортивный врач и не менее трех специалистов, состав которых зависит от вида спорта

8. К основным показателям физического развития не относится

А) рост

Б) масса тела

В) толщина кожно-жировых складок

Г) окружность грудной клетки

9.Показателями выраженности мышечного компонента тела по методу Дорохова являются

А) диаметры лодыжки и запястья

Б) толщина кожно-жировой складки

В) обхваты плеча и бедра

Г) масса тела и окружность грудной клетки

11. Функциональные пробы с изменением положения тела используются преимущественно для оценки функционального состояния:

а) центральной нервной системы

б) вегетативной нервной системы

в) системы внешнего дыхания

г) сердечно-сосудистой системы.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-7)

1. Спортивная медицина: определение, цель, задачи, принципы организации российской спортивной медицины.

2. Здоровье и основные его критерии. Болезнь, ее течение, формы, периоды, исходы. . Терминальные состояния и их характеристика. Срочная помощь.

4. Понятие этиологии и патогенезе. Этиологические факторы болезней и их характеристика

5. Понятие о конституции. Классификации М.В.Черноруцкого, В.Т.Штефко. Патология, характерная для разных конституциональных типов.

6. Понятие об иммунитете, классификация видов иммунитета. Антигены и антитела. Органы иммунной системы. Факторы естественной резистентности.

7. Понятие об аллергии. Аллергены и их виды. Патогенез аллергической реакции.

8. АРНТ и АРЗТ. Анафилактический шок, его проявления и варианты.

9. Физическая аллергия и ее варианты. Лечение и профилактика физических аллергий.

10.Местные расстройства кровообращения и их характеристика.

11. Воспаление: определение, причины, симптомы. Морфологические признаки.

12.Атрофия, гипертрофия: понятия, причины возникновения, механизм образования, виды.

13. Опухоли: понятие, особенности роста, классификация. Понятие о метастазах.

14. Виды обследования при врачебном контроле, их цели. Принципы организации углубленных медицинских обследований. Оценка состояния здоровья.Условия допуска к занятиям спортом.

15.Клинические методы обследования спортсменов и их характеристика.

16.Параклинические методы обследования спортсменов и их характеристика.

17. Традиционные методы оценки физического развития. Антропометрический профиль. Метод индексов.

18.Принципы обследования опорно-двигательного аппарата спортсменов.

19.Исследование функций нервной и нервно-мышечной систем.

20.Дыхание и его компоненты и механизмы. Исследование функциональных возможностей системы внешнего дыхания.

21.Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Пробы и их оценка.

22.Принципы исследования общей физической работоспособности. Пробы и тесты, методика выполнения и принципы оценки.

23. Принципы самоконтроля спортсменов и физкультурников и его показатели.

24.Противопоказания к занятиям спортом.

25. Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами. Особенности тренировки и факторы риска здоровью.

26.Морфофункциональные особенности растущего организма детей и подростков и возможные факторы риска.

27.Сроки допуска к занятиям спортом детей и подростков и возрастные этапы их спортивной подготовки.

28.Особенности врачебного контроля за женщинами.

29. Предпатлогические и патологические состояния, возникающие при нерациональных физических нагрузках. Понятия, виды нарушений.

30.Этиологические факторы хронического перенапряжения, специфических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

31.Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов и первая помощь при разных видах.

32.Травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы и первая помощь.

33.Травмы внутренних и прочих органов (уха, горла, носа, глаз).

34.Заболевания сердечно-сосудистой системы и их причины. Основные симптомы. Недостаточность кровообращения.

35. Болезни сердечной мышцы, клапанов сердца, сосудов, нейрогуморального,регулирующего кровообращение прибора.

36.Заболевания системы дыхания. Причины, симптомы, профилактика

37.Заболевания органов пищеварения: причины, симптомы, диагностика. Осложнения.

38. Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз, клиническая картина, лечение.

39.Неотложные состояния у спортсменов: анафилактический шок, внезапное прекращение кровообращения, обмороки, гипогликемическое состояние. Клиническая картина, первая помощь.

40.Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.

41.Принципы антидопингового контроля. Общие положения.

42.Запрещенные вещества, методы и осложнения после их применения

Типовые задания для экзамена (ОПК-7)

1.Противопоказания к занятиям спортом.

2.Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов и первая помощь при разных видах.

3.Травмы головного и спинного мозга, периферической нервной системы и первая помощь.

4.Травмы внутренних и прочих органов (уха, горла, носа, глаз).

5.Заболевания сердечно-сосудистой системы и их причины. Основные симптомы. Недостаточность кровообращения.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-7	Студент владеет знаниями о функциональных нарушений в спортивной деятельности, разрабатывает комплексные профилактические меры, уверенно владеет алгоритмами оказания первой помощи и способен обучать других правилам безопасности
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-7	Студент правильно определяет основные причины травм и заболеваний, соблюдает технику безопасности и оказывает первую помощь в стандартных ситуациях, но иногда испытывает затруднения при нестандартных случаях или в дифференциальной диагностике
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-7	Студент знает общие принципы профилактики и базовые приёмы первой помощи, но выявление факторов риска проводит поверхностно, допускает ошибки в оценке тяжести состояния или в последовательности действий.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-7	Студент не выявляет факторов травматизма, не знает правил безопасности, не владеет навыками первой помощи или не может применить их в практических ситуациях

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Белова Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. - 149 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915

6.2 Дополнительная литература:

1. Смоленский А.В. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособ. для студ. вузов. - М.: Физическая культура, 2005. - 191 с.

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
3. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
4. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
2. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.