

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Сочинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Спортивная медицина»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения заочная

Выпускающая кафедра

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора — 2022

Курс	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	срс, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля экз./зачет
3	108/3	4	6	-	94	-	Зачет (4)
Итого:	108/3	4	6	-	94	-	Зачет (4)

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Спортивная медицина»  
Рабочую программу составил:

Ходасевич Л.С., д.м.н., профессор кафедры ФКиС



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ подпись

Полякова А.В.  
Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

  
\_\_\_\_\_ подпись

Мысина Е.С.  
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
\_\_\_\_\_ подпись

Васильченко В.В.  
Ф.И.О.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2023, /-2024 учебный год, протокол №\_\_  
заседания кафедры « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г

В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

---

---

---

зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена 20 /-20 учебный год, протокол №\_\_\_\_\_  
заседания кафедры  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

---

---

зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа переутверждена 20 /-20 учебный год, протокол №\_\_\_\_\_  
заседания кафедры  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Спортивная медицина» - содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания и спорта для укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения работоспособности и достижения спортивных результатов.

Задачей курса являются:

- способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;
- проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма человека;
- проводить комплекс мероприятий по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина является обязательной частью учебного плана.

Таблица 1 — Дисциплины, участвующие в формировании компетенций

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	Спортивная медицина Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	Спортивная медицина Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.	Спортивная медицина Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте Теория и методика спортивной подготовки Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте Ознакомительная практика Преддипломная практика

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к обязательной части учебного плана.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Требования к результатам освоения дисциплин

Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ОПК-7.1 Знает и соблюдает технику безопасности обучающихся при организации, проведении учебных и тренировочных занятий, соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	Знать: технику безопасности обучающихся при организации, проведении учебных и тренировочных занятий соревнований и физкультурно-массовых мероприятий Уметь: обеспечивать условия безопасности учащихся при проведении занятий соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Владеть: приемами соблюдения техники безопасности обучающихся при организации, проведении учебных и тренировочных занятий, массовых мероприятий
	ОПК -7.2 Демонстрирует знания профилактики травматизма в различных видах спорта, с учетом климатогеографических условий.	Знать: этиологию и патогенез различных спортивных травм. Уметь: организовать занятия с соблюдением техники безопасности в различных видах спорта, с учетом климатогеографических условий. Владеть: приёмами и способами профилактики травматизма.
	ОПК-7.3 Владеет знаниями оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий и спортивно-массовых мероприятий.	Знать: этиологию и патогенез при травмах в различных видах спорта. Уметь: оказать первую доврачебную помощь. Владеть: приёмами первой доврачебной помощи.
ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.	ОПК-8.1 Демонстрирует знания антидопинговых правил и антидопингового контроля.	Знать: нормативные документы, регламентирующие антидопинговые правила. Уметь: донести до занимающихся знания об антидопинговых правилах. Владеть. навыками работы с документами антидопинговых п правил.

	<p>ОПК-8.2 Владеет знаниями вспомогательных педагогических методов и средств восстановления, процессов восстановления после различных физических нагрузок.</p>	<p>Знать: вспомогательные и педагогические средства восстановления после различных физических нагрузок. Уметь: применять вспомогательные средства восстановления после физических нагрузок. Владеть: средствами и методами вспомогательных средств восстановления.</p>
	<p>ОПК-8.3 Применяет в педагогической деятельности, воспитательных, спортивно-массовых мероприятиях технологии по предотвращению применения допинга.</p>	<p>Знать. механизмы негативного влияния применения допинга на организм спортсмена. Уметь: применять технологии по предотвращению применения допинга. Владеть. приемами и способами предотвращения применения допинга.</p>
<p>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.</p>	<p>ОПК-14.1 Владеет знаниями теорией и методикой в избранном виде спорта, технологиями и методами для разработки планов тренировочного процесса.</p>	<p>Знать: технологии и методы для разработки планов тренировочного процесса. Уметь: разрабатывать планы тренировочного процесса. Владеть: теорией и методикой в избранном виде спорта.</p>
	<p>ОПК- 14.2 Применяет инструментарий контроля правильности построения тренировочного и образовательного процесса, показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности.</p>	<p>Знать: инструментарий контроля построения тренировочного и образовательного процесса. Уметь: применять инструментарий контроля правильности построения тренировочного и образовательного процесса. Владеть: способами оценки показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности.</p>
	<p>ОПК- 14.3 Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в тренерской и образовательной деятельности.</p>	<p>Знать: результаты современных исследований в тренерской и образовательной деятельности. Уметь: выбирать методы исследования. Владеть: практическими методами научных исследований.</p>

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

№ раздела	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость (часы)				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
1	Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.	22	2	-		20
2	Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	12	-	2		10
3	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	12	-	2		10
4	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	22	2	-		20
5	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.	16	-	2		14
6	Контрольная работа	20	-	-		20
7	Зачет	4	-	-		-
Итого:		108	4	6		94

#### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание лекции
1	Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.	<p>Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие о воспалении. Понятие о гипертрофии как универсальном компенсаторно-приспособительном процессе. Иммунная реактивность у спортсменов и ее изменения в тренировочном макроцикле</p> <p>Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека; факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации: гармоническая и негармоническая акселерация. Методы исследования физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта.</p>
2	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	<p>Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Повреждение тканевых покровов. Виды раневой инфекции. Виды кровотечения. Способы остановки наружного и внутреннего кровотечения. Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. Травмы опорно-двигательного аппарата. Первая помощь и меры профилактики. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб и растяжение нерва). Методы ранней диагностики, подходы к лечению. ЧМТ и занятие спортом. Травмы внутренних органов. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Наиболее частые причины возникновения заболеваний у спортсменов. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. Особенности течения заболеваний у спортсменов. Утомление и переутомление. Перетренированность спортсмена. Показания к применению реанимационных мероприятий. Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».</p>

#### 4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание практического занятия
----------	---------------------------------	--

1	<p>Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Физическое развитие и телосложение спортсмена.</p>	<p>Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека; факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации: гармоническая и негармоническая акселерация. Методы исследования физического развития. Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Методы врачебных обследований. Инструментальные методы. Функциональные пробы для оценки функционально готовности, общей и специальной работоспособности спортсмена. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система.</p>
2	<p>Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. Травматизм в спорте.</p>	<p>Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности. Составляющие комплексного понятия тренированности: врачебная, педагогическая, психологическая. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. Тестирование в естественных условиях. Простейшие пробы с использованием физической нагрузки. Фармакологические пробы, их диагностическое значение, условия проведения, показания к применению. Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Повреждение тканевых покровов. Виды раневой инфекции. Виды кровотечения. Способы остановки наружного и внутреннего кровотечения. Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. Травмы опорно-двигательного аппарата. Первая помощь и меры профилактики. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб и растяжение нерва). Методы ранней диагностики, подходы к лечению. ЧМТ и занятие спортом. Травмы внутренних органов.</p>

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

#### 4.1.3. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
2	Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
3	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
4	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

5	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.
6	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

1. Маргазин В.А. Руководство по спортивной медицине [Электронный ресурс]/ Маргазин В.А. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 485 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47761>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Миллер Л.Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Миллер Л.Л. – Электрон. текстовые данные. – М.: Человек, 2015. – 184 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27601>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Маргазин В.А. Клинические аспекты спортивной медицины [Электронный ресурс] / Маргазин В.А. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: СпецЛит, 2014. – 465 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45691>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Ланская, О. В. Анализ карт сегментарно-моторных проекций мышц нижних конечностей у баскетболистов после воспалительных заболеваний коленного сустава [Электронный ресурс] / О. В. Ланская // Спорт: медицина, генетика, физиология, биохимия, педагогика, психология и социология: Материалы I Международной Школы-конференции молодых учёных (21–25 ноября 2011 г.). – Уфа: БГПУ, 2011. - С. 92 - 100. ЭБС znanium.com
5. Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011: материалы 11-й Всероссийской науч. - практ. конф. 16-18 июня 2011 г./ под общ. ред. С.Е. Павлова. - Сочи, 2011. - 248 с.
6. Максимова, Т.М. Состояние здоровья, условия жизни и медицинское обеспечение детей в России. /Максимова Т.М., Белов В.Б., Лушкина И.П., Королькова Т.А., Карабанова Н.А., Токуров Т.В., Роговина А.Г. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 367 с.
7. Лактионова Э.Г., Нефедова Н.М. Физическая культура для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. – Сочи, 2011. - 34 с.

### 4.2.3. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. — Сочи, [2017- ]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Текст: электронный.
2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.
3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland Ab. Part of Springer Nature. — URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)». — Саратов, [2010-]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

6. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 15.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

7. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Текст: электронный.

9. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 17.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

#### **4.4 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом. Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

#### **по дисциплине «Спортивная медицина»**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Формы организации спортивной медицины.
4. Спортивная патология.
5. Понятие о здоровье и болезни. Предпатологические состояния. «Патологическая реакция», «патологический процесс», "патологическое состояние».
6. Механизмы защиты, направленные на восстановление постоянства внутренней среды организма.
7. Этиология и патогенез заболеваний.
8. Физические, химические, биологические, социальные, психические причины болезни.
9. Понятия о гипертрофии, атрофии, дистрофии. Причины, вызывающие их и механизм развития.
10. Понятие реактивности организма. Иммуитет, виды иммунитета. Антитела, антигены.
11. Наследственность в патологии.
12. Спортивные травмы. Характеристика спортивного травматизма.
13. Причины спортивных травм, их профилактика.
14. Травмы опорно-двигательного аппарата (ушиб, растяжения, подрывы и разрывы мышц, вывихи и подвывихи суставов). Первая помощь.
15. Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах. Правила наложения шины.

16. Повреждение кожных покровов. Первая помощь, правила накладывания повязки. Способы остановки кровотечения.
17. Травмы нервной системы. Первая помощь.
18. Травмы внутренних органов, носа, уха, гортани, глаз.
19. Острые патологические состояния при занятиях спортом и оказание первой доврачебной помощи.
20. Учение о физическом развитии. Понятие о телосложении, конституции, о гено-и-фенотипе. Типы телосложения.
21. Антропометрия, соматоскопия и их исследования.
22. Методы оценки результатов исследования физического развития.
23. Особенности физического развития спортсменов, занимающихся различными видами спорта.
24. Значение ВПК за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи ВПК. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию и визуальным признакам утомления.
25. Методы исследования ССС у спортсменов. Типы реакции ССС на нагрузку, их характеристика.
26. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.
27. Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной системы.
28. Функциональные пробы вегетативной нервной системы, кине-и-ортостатическая проба.
29. Функциональные пробы, использование при ВПК для определения приспособляемости к нагрузкам (с дополнительными и повторными нагрузками).
30. Контроль на половую принадлежность.
31. Допинги и антидопинговый контроль.
32. Влияние вредных привычек на здоровье спортсменов.
33. Функциональное состояние центральной и периферической нервной системы. Пробы, определяющие координацию.
34. Исследования функции сенсорной системы, зрительный анализатор, вестибулярный анализатор, нервно-мышечный аппарат, слуховой анализатор.
35. Понятие «Спортивное сердце», его особенности.
36. Брадикардия, Тахикардия. Аритмия. Артериальное давление.
37. Функциональное состояние системы внешнего дыхания (дыхательные мышцы, ЖЕЛ).
38. Функциональное состояние системы внешнего дыхания (легочная вентиляция и газообмен).
39. Понятие об утомлении. Перетренированность и перенапряжение.
40. Обоснование системы восстановления в спорте. Средства восстановления спортивной работоспособности.
41. Принципы использования средств восстановления.
42. Виды спортивного массажа. Восстановительный массаж. Мази, растирки.
43. Фармакологические средства восстановления.
44. Специализированное питание.
45. Гидропроцедуры: душ, ванна, баня, сауна.
46. Физические средства восстановления.
47. Витаминные препараты. Эргогенная диета.
48. Организация и задачи врачебного контроля за физическим состоянием учащихся в школе.
49. Осмотры школьников. Распределение на медицинские группы.
50. Функциональные пробы (Ромберга, Яроцкого, Штанге и Генча).
51. Субмаксимальный тест РШС 170, проба Летунова, Гарвадский степ-тест.
52. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и тканевого роста.
53. Характеристика и оценка функционального состояния эндокринной, пищеварительной, выделительной и системы крови.

54. Методы и средства оказания первой помощи при ожогах, при утоплении, солнечном ударе, при остановке сердца и дыхании.

**Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим учебным планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающийся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

**Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)**

Оценка «зачтено» - полный правильный ответ на вопросы билета. Материал при ответах на вопрос изложен грамотно. Обучающийся владеет всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы билета или допускает при ответах грубые, существенные ошибки и не владеет индикаторами достижения компетенций по дисциплине

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и выполнения заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются контрольный опрос, практический и теоретический зачет.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны ознакомиться с теоретическим материалом, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых приемов массажа на практических занятиях.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачёту. При подготовке к зачёту необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение. На зачёте студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Студент также должен показать

практически выполнять массаж, знать показания и противопоказания к массажу, гигиенические требования и неукоснительно их соблюдать. При подготовке к ответу на зачёте студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Монологические высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

## **5.2 Организации самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы

## **5.3 Особенности преподавании дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

-Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

-Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся,

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортной психологической атмосферы в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины.

При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированных компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении по дисциплине применяются:

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы), специализированное ПО.

3. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места магистрантов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры и личная почта преподавателя.

При реализации дисциплины использовать следующее лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.

Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

49.03.01 «Физическая культура» бакалавр «Спортивная тренировка

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

«Спортивная медицина»

дисциплина обязательной части

Форма обучения заочная

Общая трудоемкость дисциплины ЗЕТ / час.	3/108
Цель изучения Дисциплины	Цель - содействие эффективному использованию средств и методов физического воспитания и спорта для укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения работоспособности и достижения спортивных результатов.
Содержание дисциплины	Введение в курс «Спортивная медицина». Основы общей патологии. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-7, ОПК -8, ОПК-14
Коды и наименование индикатора достижения	ОПК-7.1 Знает и соблюдает технику безопасности обучающихся при организации, проведении учебных и тренировочных занятий, соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. ОПК -7.2 Демонстрирует знания профилактики травматизма в различных видах спорта, с учетом климатогеографических условий. ОПК-7.3 Владеет знаниями оказания первой доврачебной помощи при проведении занятий и спортивно-массовых мероприятий. ОПК-8.1 Демонстрирует знания антидопинговых правил и антидопингового контроля. ОПК-8.2 Владеет знаниями вспомогательных педагогических методов и средств восстановления, процессов восстановления после различных физических нагрузок.

	<p>ОПК-8.3 Применяет в педагогической деятельности, воспитательных, спортивно-массовых мероприятиях технологии по предотвращению применения допинга.</p> <p>ОПК-14.1 Владеет знаниями теорией и методикой в избранном виде спорта, технологиями и методами для разработки планов тренировочного процесса.</p> <p>ОПК- 14.2 Применяет инструментарий контроля правильности построения тренировочного и образовательного процесса, показателей уровня и динамики развития видов физической подготовленности.</p> <p>ОПК- 14.3 Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в тренерской и образовательной деятельности.</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Спортивная медицина</p> <p>Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте</p> <p>Теория и методика спортивной подготовки</p> <p>Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Преддипломная практика</p>
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, контрольная работа.
Форма промежуточной аттестации	Зачёт