

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Спортивная медицина

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности	
Учебный план	zФК44.03.01-2024.plx 44.03.01 Педагогическое образование	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	58	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):
к.мн, Доц., Грабиненко Е.В. _____

Рабочая программа дисциплины
Спортивная медицина

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 6 от 21.03.2024 г.
Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.
Зав. кафедрой Пашков Артем Петрович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
Вид занятий	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
КСР	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	обучение комплексу знаний, умений и навыков по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	Организация и осуществление регулярного врачебного наблюдения за здоровьем всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
1.2.2	Обоснование средств и методов физического воспитания, разработка новых, наиболее совершенных методов врачебных наблюдений за спортсменами, диагностики, лечения, предупреждения заболеваний и повреждений у спортсменов.
1.2.3	Обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья. Содействие спортивному совершенствованию.
1.2.4	Определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.07.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.3	Основы медицинских знаний
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивная подготовка
2.2.2	Лечебная физическая культура и массаж

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основы общей и спортивной патологии;
3.1.2	методику исследования и оценки физического развития;
3.1.3	взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
3.1.4	организацию медицинского обеспечения спортивных соревнований;
3.1.5	классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;
3.1.6	причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;
3.1.7	правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях физической культурой и спортом;
3.1.8	организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
3.1.9	влияние физических упражнений на органы и системы при занятиях;
3.1.10	физической культурой и спортом;

3.1.11	методику тестирования функционального состояния различных систем организма;
3.1.12	методику исследования общей и специальной физической подготовки;
3.1.13	методы и организацию медико- педагогических наблюдений и контроля в физической культуре и спортивной подготовке.
3.2	Уметь:
3.2.1	оценивать оздоровительную эффективность физкультурно- спортивных занятий;
3.2.2	планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма и оказывать первую доврачебную помощь;
3.2.3	использовать различные средства и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
3.2.4	осуществлять медико-педагогический контроль состояния организма занимающихся в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
3.2.5	применять методы медико- педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	диагностикой физического развития и функционального состояния организма;
3.3.2	методикой врачебно-педагогического наблюдения и контроля за занимающимися физической культурой и спортом.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
	Раздел 1.				
1.1	Введение в курс спортивной медицины, история развития. Основы общей и спортивной патологии /Лек/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.2	Введение в курс спортивной медицины, история развития. Основы общей и спортивной патологии /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.3	Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов. Формирование групп для занятий физической культурой. /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.4	Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов. Формирование групп для занятий физической культурой. /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.5	Врачебно-педагогическое наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.6	Врачебно-педагогическое наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.7	Средства восстановления спортивной работоспособности. Спортивный травматизм и его предупреждение. Основы доврачебной помощи при острых патологических состояниях. /Лек/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.8	Спортивный травматизм и его предупреждение. Основы доврачебной помощи при ост-рых патологических состояни-ях. /Пр/	3	1	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.9	Самостоятельная работа /Ср/	3	58	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.10	Зачет /Зачёт/	3	4	УК-7.2 ПК-8.1 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к зачету; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к зачету; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1
Виды учебной работы: лекционные занятия
Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля (15 баллов)
Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1.
Виды учебной работы: семинарские занятия
Формы контроля и оценочные средства: вопросы устного опроса к семинарским занятиям (25 баллов)
Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1.
Виды учебной работы: контрольный срез
Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (15 балла)
Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1.
Виды учебной работы: самостоятельная работа
Формы контроля и оценочные средства: специальная самостоятельная работа(30 баллов)
Перечень индикаторов компетенций: УК-7.1; УК-7.2; ПК-8.3; ПК-8.1.
Виды учебной работы: Зачет
Формы контроля и оценочные средства: вопросы к экзамену (15 баллов)

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы по темам семинарских занятий:
Тема 1 «Введение в курс спортивной медицины, история развития»
1. Организация, цели, задачи спортивной медицины.
2. Нормативная база по спортивной медицине.
3. Должностные обязанности врача по спортивной медицине.
Тема 2 «Основы общей и спортивной патологии»
1. Основы общей патологии.
2. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.
3. Учение о физическом развитии.
4. Характеристика функционального состояния организма спортсменов.
Тема 3 «Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов»
1. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов. Противопоказания для занятий спортом.
2. Методика проведения функциональных проб.
3. Диагностика информационной работоспособности и сенсомоторной обучаемости, время реакции.
Тема 4 «Формирование групп для занятий физической культурой»
1. Медицинские группы по физкультуре.
2. Принципы формирования.
3. Основы занятий физическим воспитанием в спецмедгруппе.
4. Показания и противопоказания к занятиям ФК (в выборе упражнений) при различных заболеваниях.
5. Примерные сроки допуска к занятиям по физической культуре после некоторых острых инфекционных заболеваний, травм и оперативных вмешательств.
Тема 5 «Врачебно-педагогическое наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом» - 10 часов
1. Оценка результатов исследования физического развития.
2. Метод антропометрических стандартов.
3. Оценка осанки (правильная осанка и типы нарушений осанки, сколиозы).
4. Анамнез.
5. Определение особенностей телосложения.
6. Соматоскопия.
7. Методика исследования физического развития спортсмена.
8. Антропометрия.
9. Антропометрический профиль, метод индексов.
10. Исследование нервной и нервно-мышечной системы.

11. Исследование системы дыхания. Исследование сердечно - сосудистой системы.
12. Понятие о генотипе, фенотипе, телосложении и конституции.
13. Методы исследования физического развития.
14. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований.
15. Протокол врачебно-педагогического наблюдения.
16. Основные формы врачебного контроля.
17. Роль преподавателя в организации врачебного контроля, за занимающимися спортом и физической культурой.

Тема 6 «Средства восстановления спортивной работоспособности» - 4 часа

1. Особенности питания спортсменов.
2. Методики проведения закаливающих процедур.
3. Особенности закаливания спортсменов.
4. Немедикаментозные средства восстановления работоспособности.
5. Медикаментозные средства восстановления и повышения работоспособности.
6. Психологические средства восстановления.
7. Немедикаментозные средства восстановления работоспособности: биологическая обратная связь, «карбоник», транскраниальная электростимуляция, цветотерапия, спелеотерапия и др. Использование биологически активных добавок в спорте.
8. Перенапряжения в спорте.
9. Симптомы и диагностика хронического перенапряжения.

Тематика докладов, сообщений:

Выполнение докладов, сообщений по данной дисциплине направлено на формирования:

- умение работать с источниками и исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения научными методами;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
- структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;

- требования к оформлению: Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4.

Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт Times New Roman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм. Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые). Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится). Язык работы должен быть максимально точным, лишенным эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа;

- оптимальный объем работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы. В рамках тематики выполненной работой состоит собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.

Выбор темы для написания контрольной работы осуществляется самостоятельно в рамках предложенной тематики или собственного определения темы (по предварительному согласованию с преподавателем).

Тематика для выполнения докладов, сообщений:

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Развитие спортивной медицины в России.
3. Организация спортивной медицины в России.
4. Понятие патологии.
5. Понятие о здоровье и болезни.
6. Что такое этиология.
7. Что такое патогенез.
8. Что такое клиника болезни.
9. Внешние причины болезни.
10. Внутренние причины болезни.
11. Внешние причины болезни.
12. Социальные причины болезни.
13. Периоды и исходы болезни.
14. Характеристика иммунитета.
15. Понятие аллергии.

16. Расстройства кровообращения.
 17. Изменение артериального давления.
 18. Основные патологические процессы.
 19. Организация медицинского обеспечения, занимающихся физической культурой и спортом.
 20. Медицинское обследование, занимающихся физической культурой и спортом.
 21. Кабинеты врачебного контроля.
 22. Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
 23. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Организация медицинского обеспечения
 24. Понятие о генотипе, фенотипе. Телосложение. Конституция.
 25. Морфофункциональные показатели физического развития.
 26. Методы исследования физического развития.
 27. Понятие об осанке.
 28. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки).
 29. Формы стопы.
 30. Плоскостопие.
 31. Форма грудной клетки.
 32. Состав тела.
 33. Определение веса жировой массы тела.
 34. Определение абсолютного количества мышечной ткани .
 35. Определение активной массы тела.
 36. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
 37. Модельные характеристики спортсменов.
 38. Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном тренировочном эффектах.
 39. Формы организации медико-педагогических наблюдений. Оперативные, текущие и этапные обследования.
 40. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований.
 41. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении.
 42. Оценка и критерии степени утомления
 43. Понятие о тренированности, функциональной готовности.
 44. Оценка функционального состояния нервной системы.
 45. Оценка функционального состояния сенсорной системы.
 46. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
 47. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
 48. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
 49. Основные механизмы влияния физических упражнений на организм человека.
 50. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой.
 51. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
 52. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
 53. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов.
 54. Понятие о медицинских группах.
 55. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную).
 56. Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
 57. Врачебно-педагогический контроль за лицами дошкольного возраста.
 58. Врачебно-педагогический контроль за лицами младшего школьного возраста.
 59. Врачебно-педагогический контроль за лицами среднего школьного возраста.
 60. Врачебно-педагогический контроль за лицами старшего школьного возраста.
 61. Врачебно-педагогический контроль за лицами среднего и пожилого возрастов.
 62. Врачебно-педагогический контроль за женщинами.
 63. Организация врачебно-педагогических наблюдений.
 64. Понятие о спортивном травматизме.
 65. Причины спортивного травматизма.
 66. Спортивный травматизм при занятиях физической культурой.
 67. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
 68. Травмы при занятиях физической культурой и спортом.
 69. Общая характеристика спортивного травматизма.
 70. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
 71. Травмы опорно-двигательного аппарата.
 72. Повреждение кожных покровов.
 73. Травмы нервной системы.
 74. Травмы внутренних органов.
 75. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.
 76. Профилактика спортивных травм.
- Примерные вопросы для самопроверки (самоконтроля):
1. Адаптация к мышечной деятельности.

2. Особенности спортивной тренировки женщин.
3. Физиологические особенности детей школьного возраста, специфика их тренировки.
4. Особенности спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.
5. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
Примеры тестовых заданий (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):
1. Какое из перечисленных средств восстановления спортивной работоспособности не относится к педагогическим средствам восстановления?
А – Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия,
Б – Использование активного отдыха,
В – Различные виды массажа,
Г – Рациональное планирование тренировки.
2. Что не является основной задачей спортивной фармакологии? А – Повышение спортивной работоспособности,
Б – Коррекция временно-поясничной адаптации,
В – Разработка сбалансированного питания,
Г – Ускорение течения процессов восстановления.
1. Какие средства восстановления спортсменов относятся к медико-биологическим?
А – Аутогенная тренировка,
Б – Прием спортивных напитков,
В – Активный отдых,
Г – Рациональное построение общего режима жизни.
2. Какие средства повышения спортивной работоспособности относятся к психологическим?
А – Физиотерапия,
Б – Аутогенная тренировка,
В – Активный отдых,
Г – тренировка в среднегорье.
5. Какое состояние характеризуют как «острое» утомление спортсмена?
А- Состояние, которое развивается при неправильном построении режима тренировок и отдыха,
Б – Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках,
В – Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке,
Г – Состояние, которое развивается после незначительной по объёму и интенсивности мышечной работы.
6. Какое состояние характеризуют утомление в форме «перенапряжение» ?
А- Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке,
Б – Остроразвивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировки или соревновательной нагрузки на фоне снижения функционального состояния.,
В – Состояние, которое развивается при непрерывном построении режима тренировок и отдыха.,
Г - Патологическое состояние организма в виде невроза у спортсменов с неустойчивой нервной системой при чрезмерных физических нагрузках.
7. К фармакологическим средствам восстановления спортивной работоспособности – «макроэлементам» относятся?
А – Сера, магний, фосфор, кальций,
Б – Йод, цинк, хром, марганец.,
В – Фтор, медь, молибден, кремний,
Г – Селен, кобальт, бор, ванадий.
8. Какие из перечисленных препаратов не снижают физическую работоспособность спортсменов?
А – Антибиотики, сульфаниламиды, психотропные стимуляторы,
Б – Аспирин, парацетамол, кортикостероиды, эксациллин,
В – Цитостатики, иммуносупрессоры, анаболические стероиды (при передозировки).,
Г – Карнитин, кальция глицерофосфат, аминалон, фитин.
9. Какие средства восстановления спортивной работоспособности не относятся к группе психических средств?
А – Внушённый сон-отдых,
Б – Активирующая терапия,
В – Специальные дыхательные упражнения,
Г – Электросон.
10. В спортивной практике об утомлении не сигнализирует:
А – расстройство координации,
Б – уменьшение энергетических затрат,
В – неспособность к усвоению новых навыков,
Г – расстройство старых навыков.
11. Какие группы средств восстановления спортивной работоспособности используются в спортивной практике?
А – Педагогические, медико-биологические, психологические,
Б – Нравственные, этические, эстетические,
В – Галлюциногены, психостимуляторы, антидепрессанты,
Г – Специальные, специально-подготовительные, основные.
12. К физическим средствам восстановления не относится:
А – Аэроионизация, гипербарическая оксигенация, диадинамические токи,

Б – Магнитотерапия, ультрафиолетовое облучение, электросон,
В – Электрофорез, электростимуляция, локальное отрицательное давление,
Г – Хвойная ванна, ручной тренировочный массаж, внушённый сон отдых.

13. К запрещённым препаратам (допингам) в спорте не относятся:

А – Анаболические агенты, бета-агонисты, бета-блокаторы,
Б – Диуретики, маскирующие агенты, пептидные гормоны,
В – Транквилизаторы и седативные средства, противогипоксические средства.
Г – Стимуляторы, наркотические анальгетики, кортикостероиды.

14. К продуктам пчеловодства не используемых в спортивной практике относятся:

А – Мёд,
Б – Пчелиная пыльца,
В – Маточное молочко,
Г – Цветочная пыльца.

15. Ароматерапия в спорте даёт дополнительные резервы повышения спортивной работоспособности. Какие из перечисленных масел не используют в спортивной ароматерапии: А – Апельсиновое, бергамотовое,

Б – Терпентинное (скипидарное), камфорное,
В – Кипарисовое, еловое,
Г – Эвкалиптовое, лимонное,
Д – Можжевельное, ромашковое.

Вопросы к экзамену:

1. Содержание приказа N 337 МЗ РФ от 20.08.2001 г. "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию СМ и ЛФ".

2. Должностные обязанности врача по спортивной медицине. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.

3. Содержание приказа от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".

4. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

5. Медицинская специальность спортивная медицина и ее историческая справка.

6. Общая патология: основная терминология.

7. Состояния гипокинезии и гиперкинезии.

8. Особенности питания спортсменов.

9. Методики проведения закалывающих процедур. Особенности закаливания спортсменов.

10. Факторы внешней среды, снижающие работоспособность и здоровье спортсменов.

11. Врачебное обследование здоровых и больных при допуске к занятиям физкультурой и спортом.

12. Противопоказания для занятий спортом.

13. Комплексная оценка данных антропометрии, состояния здоровья и функциональных проб сердечно-сосудистой и дыхательных систем; их значение в выборе программ физических тренировок.

14. Врачебное обследование физкультурника.

15. Медицинские группы по физкультуре. Принципы формирования.

16. Алгоритм распределения физкультурников на медицинские группы.

17. Оценка физического развития.

18. Оценка состояния здоровья.

19. Уровень функциональной готовности.

20. Пробы с физической нагрузкой.

21. Особенности врачебного заключения для занимающихся в системе оздоровительной физической культуры.

22. Организация занятий физической культурой с детьми школьного возраста, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

23. Принципы формирования различных групп для занятий физкультурой лиц с отклонениями здоровья.

24. Оценка успеваемости по физическому воспитанию учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

25. Организация врачебного контроля за занятиями спецмедгруппы.

26. Оценка функционального состояния и адаптация организма к нагрузке.

27. Варианты оценки функциональных проб.

28. Основы занятий физическим воспитанием в спецмедгруппе.

29. Требования к уроку физкультуры, проводимому с учащимися СМГ.

30. Показания и противопоказания к занятиям ФК (в выборе упражнений) при различных заболеваниях.

Примерные сроки допуска к занятиям по физической культуре после некоторых острых инфекционных заболеваний, травм и оперативных вмешательств.

31. Протокол врачебно-педагогического наблюдения.

32. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля, за занимающимися спортом и физической культурой.

33. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.

34. Повторное медицинское обследование. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.

35. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя, тренера.

36. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для тренера.

37.	Медицинское обследование занимающихся физической культурой.
38.	Медицинское обследование занимающихся спортом.
39.	Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура и организация.
40.	Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
41.	Медицинское обеспечение массовых форм физической культуры.
42.	Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
43.	Учение о физическом развитии и основные морфофункциональные показатели.
44.	Понятие о генотипе, фенотипе, телосложении и конституции.
45.	Методы исследования физического развития.
46.	Соматоскопия.
47.	Антропометрия.
48.	Оценка осанки (правильная осанка и типы нарушений осанки, сколиозы).
49.	Формы стопы, плоскостопие.
50.	Показатели физического развития.
51.	Оценка результатов исследования физического развития. Метод антропометрических стандартов.
52.	Оценка функционального состояния нервной системы.
53.	Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.
54.	Оперативные, текущие и этапные обследования.
55.	Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований.
56.	Средства восстановления.
57.	Педагогические средства восстановления.
58.	Психологические средства восстановления.
59.	Немедикаментозные средства восстановления работоспособности: биологическая обратная связь, «карбоник», транскраниальная электростимуляция, цветотерапия, спелеотерапия и др.
60.	Использование биологически активных добавок в спорте.
61.	Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
62.	Методы врачебного контроля при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
63.	Причины заболеваний у спортсменов.
64.	Структура заболеваемости у спортсменов.
65.	Распределение школьников на медицинские группы.
66.	Перенапряжения в спорте. Симптомы и диагностика хронического перенапряжения.
67.	Внезапная сердечная смерть в спорте: причины и пути предупреждения.
68.	Проблема спортивного сердца.
69.	Антидопинговый контроль в спорте.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Неудовлетворительно: не достигнут.
Удовлетворительно. (50-69 балл.). Пороговый уровень
Знает: некоторые современные методы и технологии организации образовательной деятельности, допускает грубые ошибки в их характеристике и классификации.
Умеет: при непосредственном руководстве педагога избирать отдельные оптимальные сочетания методов, приемов, средств обучения, испытывает затруднения в выборе результативных технологий в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения.
Владеет: ограниченным набором методов и технологий организации образовательной деятельности, отдельными приёмами их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы.
Хорошо (70-84 балл.). Базовый (средний).
Знает: основные современные методы и технологии организации образовательной деятельности, допускает незначительные ошибки в выборе основных методик и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса.
Умеет: выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения.
Владеет: достаточным набором методов и технологий организации образовательной деятельности, основными приемами их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы, испытывает некоторые затруднения при выборе методов и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса.
Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень
Знает: широкий комплекс современных методов и технологий организации образовательной деятельности, возможные методы, методики и технологии диагностики и оценивания качества образовательного процесса, особенности организации образовательной деятельности различных образовательных программ.
Умеет: выбирать оптимальное сочетание методов, приёмов, средств обучения, отбирать результативные технологии в соответствии с целями обучения, с учётом особенностей учащихся, учебного содержания, условий обучения; свободно выбирать методы и технологии диагностики и оценки качества образовательного процесса адекватно особенностям образовательной программы.

Владеет: комплексом методов и технологий организации образовательной деятельности, приемами их оптимизации с учётом особенностей образовательной программы; навыками практического применения методов и технологий диагностики и оценивания качества образовательного процесса в образовательной деятельности.

ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.

ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно. (50-69 балл.). Пороговый уровень

Знает: основы психолого-педагогического взаимодействия в образовательном процессе и роль педагога в его осуществлении, но испытывает серьезные затруднения, определяя технологии индивидуального и группового взаимодействия.

Умеет: совершает грубые ошибки при выстраивании взаимодействия и выборе позиции, типа взаимодействия

Владеет: некоторыми знаниями о закономерностях эффективного общения и взаимодействия, различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.

Хорошо (70-84 балл.). Базовый (средний).

Знает: способы организации психолого-педагогического взаимодействия при обеспечении качества учебно-воспитательного процесса.

Умеет: испытывает некоторые затруднения при выстраивании взаимодействия и выборе позиции, типа взаимодействия.

Владеет: системой знаний о закономерностях эффективного общения и взаимодействия, различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.

Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

Знает: способы и приёмы организации психолого-педагогического взаимодействия при обеспечении качества учебно-воспитательного процесса и варианты варьирования в зависимости от сложившейся ситуации.

Умеет: адекватно выстраивать взаимодействие, правильно выбирать позицию и тип взаимодействия. Критически оценивать свои достоинства и недостатки как субъекта взаимодействия.

Владеет: методами эффективного социально-психолого-педагогического взаимодействия в контексте решения личных и профессиональных задач; практическими навыками профессионального общения, методами и приемами активного социально-психологического обучения; навыками консультирования по вопросам взаимодействия с участниками образовательного процесса.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Л. Л. Миллер	Спортивная медицина: учебное пособие — Москва : Человек, 2015 — URL: http://www.iprbookshop.ru/27601	9999
Л1.2	Л. В. Белова	Спортивная медицина: учебное пособие — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/66109.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	В. И. Дубровский	Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям — Москва : ВЛАДОС, 1999	138
Л2.2	А. С. Чинкин, А. С. Назаренко	Физиология спорта: учебное пособие — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/43922	9999
Л2.3	[С. Хармон Браун и др.]	Спортивная медицина: справочник для врача и тренера — Москва : Человек, 2013 — URL: http://www.iprbookshop.ru/27602	9999
Л2.4	А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб	Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник — Москва : Спорт, 2022 — URL: https://www.iprbookshop.ru/119190.html	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Операционная система семейства Linux
6.3.1.6	Интернет браузер
6.3.1.7	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.8	Медиа проигрыватель
6.3.1.9	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Гарант: информационное-правовое обеспечение
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и до-ступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	Аудио, -видеоаппаратура.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Курс "Спортивная медицина" разработан для института физической культуры и спорта АлтГПУ. Для успешного освоения курса студенту необходимо посетить лекционные и практические занятия, активно участвовать в рассмотрении проблемных вопросов, выполнить две самостоятельные работы студента в виде презентаций и составления рекомендаций для практической работы. Требования к презентации: титульный лист, порядка 30-ти слайдов для раскрытия темы, практикоориентированная направленность материала, указание источников литературы, свободное изложение материала. Содержание курса реализует основные образовательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. Ведущими учебными целями курса являются: знакомство студентов с особенностями влияния различных факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье ребенка, системой мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий для ребенка. Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до экзамена. Студенты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к экзамену. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы. Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции: В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности. Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Работа с литературой: Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем. Дисциплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, научно-методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Спортивная медицина неотъемлемая часть в подготовке бакалавров по физической культуре и спорту. Современная спортивная медицина используется в управлении тренировочным процессом. Специальная медицинско-биологическая информация и практиче-ские навыки и умения необходимы для оптимального планирования нагрузки на уроках физической культуры и конкретного тренировочного занятия, оценки физического разви-тия и функционального состояния организма человека и оказания неотложной помощи. Цель преподавания дисциплины — основной целью курса «Спортивная медицина» в системе подготовки	

высококвалифицированных педагогов является обучение комплексу знаний, умений и навыков по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

ознакомить с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

ознакомить студентов с основными формами организации и методами исследования при врачебно-педагогических наблюдениях;

динамическими наблюдениями за состоянием здоровья, оптимальном физическом развитии и функциональными возможностями организма, занимающимися физической культурой и спортом.

методами оценки физического и функционального состояния организма занимающихся ФК и спортом;

ознакомить с основами врачебно-педагогического контроля за детьми и подростками в процессе занятий физической культурой и спортом;

дать основы знаний об общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

Преподавание курса «Спортивная медицина» строится на основе знаний, полученных студентами факультетов физической культуры при изучении анатомии и физиологии человека, физиологии физического воспитания и спорта, теории и методики физического воспитания и спорта, ОБЖ.

Студент необходимо знать:

основы общей и спортивной патологии;

организацию системы врачебного контроля при занятиях ФК и спортом;

влияние физических упражнений на органы и системы при занятиях ФК и спортом;

методику исследования и оценки физического развития;

методику тестирования функционального состояния различных систем организма;

взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;

методику исследования общей и специальной физической подготовки;

методы и организацию медико-педагогических наблюдений и контроля в физической культуре и спортивной подготовке.

организацию медицинского обеспечения спортивных соревнований;

классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики.

правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях ФК и спортом.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:

- прослушивание лекций;
- диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.

2. При осуществлении самостоятельной работе:

- подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;
- выполнение контрольной работы,
- подготовка к тестовому срезу знаний.

3. При проведении консультаций:

- подготовка отчетов о самостоятельной работе;
- диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.

4. Текущий контроль:

- презентация готовности по темам практических занятий;
- участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей.

Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выно-симых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде конспект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендуется прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссионные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;
- знание исторических источников и историографии;
- активность на протяжении всего занятия;
- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану.

Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным положением предусмотрено заполнение студентом при зачислении в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения по дисциплине. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, могут быть обеспечены специальные условия. При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения заданий по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования программы дисциплины;
- сообщить преподавателю о наличии у него ограниченных возможностей здоровья и необходимости создания для него специальных условий