

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры  
Кафедра ТОФК и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

---

**Спортивная медицина**  
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**  
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

---

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

---

Форма обучения  
**очная / заочная**

---

Год начала подготовки – 2023

Карачаевск, 2025

Составитель: ст.преп. Батчаева К.Х-Д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. год, Протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук

Джирикова Ф.Д.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	2
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	2
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	2
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	2
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	2
5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	2
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий .....	2
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	2
5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости.....	2
6. Образовательные технологии .....	2
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	2
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	2
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	2
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	2
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен).....	2
Вопросы для коллоквиумов, собеседования .....	2
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	2
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	2
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	2
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)....	2
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	2
10.1. Общесистемные требования .....	2
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	2
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	2
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	2
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	2
12. Лист регистрации.....	2

# **1. Наименование дисциплины (модуля)**

## **Спортивная медицина**

**Целью** изучения дисциплины является «Спортивная медицина» является формирование у студентов о представления о:

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

### **Для достижения цели ставятся задачи:**

- познакомить с позитивным и негативным влиянием специфических спортивных нагрузок на анатомические структуры тела;
- научить оценивать морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена на клеточном, тканевом и системном уровнях;
- сформировать знания к обоснованному проведению тренировочного процесса;
- патоморфологические изменениями органов и систем, возникающими при нерациональном режиме тренировок и физических перегрузках;
- научить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- научить организовывать медицинское обеспечение занятий;
- организовывать систему врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

#### **Знать:**

- основы общей патологии;
- организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена;
- методику исследования и оценки физического развития;
- методику тестирования функционального состояния различных систем организма;
- методику исследования и оценки общей и специальной физической работоспособности;
- методику и трактовку врачебно-педагогических наблюдений;
- 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 частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом.

#### **Уметь:**

- использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;
- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;
- применять знания в области санитарного законодательства и нормативно-правовые документы (СанПиН) в педагогической, тренерской; рекреационной; организационно-

управленческой деятельности;

– использовать гигиенические принципы нормирования нагрузок при разработке учебных планов и программ, проведении учебных занятий по физической культуре и спортивных тренировок в различных образовательных учреждениях, в сфере детско-юношеского спорта, при работе со спортсменами массовых разрядов, в рекреационной деятельности;

– оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;

– оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания;

– проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.

**Владеть:**

– навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни;

– способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по

физической культуре, тренировок и соревнований;

– технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся;

– технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом

гигиенических требований;

– методами и средствами сбора, обобщения и использования информации об уровне

гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической

культурой и спортом.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Спортивная медицина» (Б1.В.11) части, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1

Дисциплины (модуль), изучается на 4 курсе в 7 семестре. (очно)

Дисциплины (модуль), изучается на 3 курсе (ОЗО)

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.В.11
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на дисциплинах: естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Дисциплина обеспечивает изучение дисциплин: физиология, гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности, теории и методики физической культуры, теории и методики избранного вида спорта..	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Приступая к изучению дисциплины, студенты должны владеть знаниями о строении и механизмах функционирования организма человека, физиологических и биохимических основах двигательной активности, иметь знания в области теории, методики и организации занятий оздоровительной физической культурой и спортивных тренировок. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека». Используются и дополняются также знания, полученные при освоении ряда дисциплин, связанных с теорией и методикой физической культуры и базовых видов спорта.	

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-1	<i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i>	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	<b>Знать:</b> - механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования <b>Уметь:</b> -анализировать задачу, выделять ее базовые составляющие, осуществлять декомпозицию задачи <b>Владеть:</b> -методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК.Б-8.1 анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) УК.Б-8.2 выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций УК.Б-8.4 разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	<b>Знать:</b> -научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; - виды опасных ситуаций и способы преодоления опасных ситуаций; - основы медицинских знаний и приемы первой медицинской помощи. <b>Уметь:</b> - создавать и поддерживать безопасные условия труда на рабочем месте; -различать факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; -Предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний. <b>Владеть:</b>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций;</li> <li>- навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</li> <li>- приемами первой медицинской помощи; способами гражданской обороны по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>
<b>ПК-5</b>	способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью	<p>ПК.Б.-5.1. Объясняет классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>ПК.Б.5.2. Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей</p> <p>ПК.Б.-5.3. Строит тренировочный процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки.</li> </ul>

#### **4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет:  
Очное **3 ЗЕТ, 108** академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы	для заочной формы
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	108	108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	54	4
лекции	36	2
семинары, практические занятия	18	2
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		

Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.

<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	54	96
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		8
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	экзамен	экзамен

## **5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1 разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

#### **ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам.р.	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Конт.			
	<b>Раздел 1. Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни</b>							
1	Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация.	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	6	2	2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
4	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни	2				2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
5	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле	6	2	2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем

							Эссе Письменные работы Тестирование
6	Лимфатическая и эндокринная система	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
7	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном макроцикле	6	2	2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
8	Инфекционные болезни человека	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
	<b>Раздел 2. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена</b>						
9	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования физического развития спортсменов	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
10	Методы исследования физического развития спортсменов	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
11	Физическое развитие и телосложение спортсмена	4		2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
12	Морфофункциональные особенности организма спортсмена	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
13	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок	6	2	2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
14	Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена.	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос

							Тестирование
15	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок	4		2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
	<b>Раздел 3. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола</b>						
16	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
17	<b>Контроль на тренировках и соревнованиях</b>	4		2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
18	Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
19	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
20	Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний	4	2			2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
21	Восстановление и реабилитация после травм	4		2		2	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
22	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.	6	2			4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
23	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	6		2		4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>  Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование

24	Врачебно-педагогические наблюдения	6	2			4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>54</b>		

## ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего в часах	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Аудиторные уч. занятия			Сам.р.	Планир уемые результаты обучен ия	Формы текущего контроля
			Лек	Пр.	Конт.			
	<b>Раздел 1. Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни</b>							
1	Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация.		2			4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.					4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека			2		4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
4	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни					4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
5	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле					4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
6	Лимфатическая и эндокринная система					4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе

								Доклад
7	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном макроцикле			2	4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
8	Инфекционные болезни человека				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
	<b>Раздел 2. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена</b>							
9	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования физического развития спортсменов				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
10	Методы исследования физического развития спортсменов			2	4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
11	Физическое развитие и телосложение спортсмена				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
12	Морфофункциональные особенности организма спортсмена				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
13	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
14	Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена.				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
15	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>		Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование

	<b>Раздел 3. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола</b>						
16	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
17	<b>Контроль на тренировках и соревнованиях</b>			2	4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
18	Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
19	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
20	Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
21	Восстановление и реабилитация после травм				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
22	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.			2	4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
23	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
24	Врачебно-педагогические наблюдения				4	<b>УК-1; УК-8; ПК-5</b>	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	

## **5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

## **5.3. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

## **5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость	
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6	12
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8	14
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	8	14
Подготовка к текущему контролю	8	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8	14
Решение задач,	8	14
Подготовка к промежуточной аттестации	8	14
Итого СРО	54	96

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

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

## **занятий.**

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

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1. Обсуждение в группах**

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

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

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

-задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);

-ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

-назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

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

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

### **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3. Дискуссия**

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

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

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

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

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

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

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

УК-1					
Базовый	Знать:	Не знает	В целом знает	Знает	
	механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	
	находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	
	<b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	
	методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	
Повышение	<b>Знать:</b> . методики постановки цели и способы ее достижения, научное представление о результатах обработки информации				В полном объеме знает методики постановки цели и способы ее достижения, научное представление о результатах обработки информации
	<b>Уметь:</b> рассматривать возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки				Умеет в полном объеме рассматривать возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки

	<b>Владеть:</b> . механизмами поиска информации, в том числе с применение современных информационных и коммуникационных технологий				В полном объеме владеет механизмами поиска информации, в том числе с применение современных информационных и коммуникационных технологий
<b>УК-8</b>					
<b>Базовый</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды;</li> <li>•правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды;</li> <li>•правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды;</li> <li>•правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды;</li> <li>•правила проектирования и реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности;</li> </ul>	
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•идентифицировать и профилактировать негативные воздействия среды обитания естественного и антропогенного происхождения, оценивая возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том</li> </ul>	

	числе в образовательной среде; •применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде;	числе в образовательной среде; •применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде;	числе в образовательной среде; •применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде;	образовательной среде; •применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни в чрезвычайных ситуациях разного характера, в том числе в образовательной среде;	
	<b>Владеть:</b>  •навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	
<b>Повышенный</b>	<b>Знать:</b>  •основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды; •факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза;	•навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;	•навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;	•навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, а также навыками сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности;	  <b>В полном объеме</b> •основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды; •факторы, симптоматику и профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза;
	<b>Уметь:</b>  •организовывать деятельность и регулировать поведение обучающихся с учетом половозрастных				Умеет в полном объеме •организовывать деятельность и регулировать поведение обучающихся с учетом

	<p>особенностей для обеспечения их безопасности, сохранения и укрепления здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека.</li> </ul>				<p>половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, сохранения и укрепления здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•применять способы оказания первой помощи при неотложных состояниях в целях предотвращения значительного и долгосрочного воздействия на физическое и психическое здоровье человека.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•навыками создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной бытовой среды обитания;</li> <li>•методами грамотного правильного анализа виданеотложного состояния организма и способами оказания первой помощи.</li> </ul>				<p>В полном объеме владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•навыками создания комфортной (нормативной) и безопасной образовательной, трудовой, рекреативной бытовой среды обитания;</li> <li>•методами грамотного правильного анализа виданеотложного состояния организма и способами оказания первой помощи.</li> </ul>
<b>ПК-5</b>					
<b>Базовый</b>	<p><b>Знать:</b></p> <p>основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов</p>	<p><b>Не знает</b></p> <p>основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</p> <p><b>Не умеет</b></p> <p>стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов</p>	<p><b>В целом знает</b></p> <p>основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</p> <p><b>В целом умеет</b></p> <p>стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов</p>	<p><b>Знает</b></p> <p>основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</p> <p><b>Умеет</b></p> <p>стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и</p>	

	высокого класса и спортивного резерва;	высокого класса и спортивного резерва;	высокого класса и спортивного резерва;	спортивного резерва;	
	<b>Владеть:</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	<b>Не владеет</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	<b>В целом владеет</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	<b>Владеет</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

#### ***Тематика рефератов***

1. Значение и методика изучения физического развития и особенности телосложения спортсменов.
2. Исследование и оценка физического развития.
3. Значение и основные методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.
5. Самоконтроль в массовой физической культуре и спорте.
6. Современные методы исследования и оценка уровня общей физической работоспособности.
7. Значение и методы исследования системы внешнего дыхания.
8. Значение и методика исследования нервной и нервно-мышечной систем.
9. Задачи, формы организации и методы исследования при проведении врачебно-педагогического наблюдения.
10. Методы определения специальной тренированности спортсменов и их оценка (методы повторных и дополнительных нагрузок при ВПН).
11. Значение исследования восстановительного периода после тренировочных занятий и соревнований.
12. Значение и особенности врачебных наблюдений за детьми, подростками, юношами и девушками.
13. Медицинский контроль за юными спортсменами.
14. Значение и особенности врачебных наблюдений за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой и спортом.
15. Значение и особенности врачебных наблюдений за женщинами, занимающимися спортом.

#### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

-отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;

-четко структурирован, с выделением основных моментов;

-доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;

-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

-характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

--доклад длинный, не вполне четкий;

-на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

-недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

-докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

-на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

-доклад не сделан;

-докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

-на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

## **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен)**

1. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
3. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
4. Внешние и внутренние факторы болезни.
5. Стадии болезни.
6. Пути распространения болезненного процесса в организме человека.
7. Понятие о воспалении. Биологическое значение воспаления.
8. Фазы и признаки воспаления.
9. Понятие о гипертрофии и ее биологическое значение.
10. Виды гипертрофий. Причины возникновения. Краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов
11. Понятие об атрофии. Причины возникновения.
12. Общие представления о дистрофии. Виды дистрофий.
13. Венозная гиперемия. Механизм развития. Признаки.
14. Артериальная гиперемия. Механизм развития. Признаки.
15. Ишемия. Механизм развития. Признаки.
16. Факторы, влияющие на реактивность.
17. Современные представления об иммунитете. Антитела и антигены.
18. Виды иммунитета.
19. Динамика иммунной реактивности в процессе занятий физической культурой и спортом
20. Общее понятие об иммунодефицитных состояниях.
21. Аллергия, понятие, виды, признаки.
22. Классификация аллергенов.
23. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.24. Меры профилактики иммунодефицита у спортсменов
24. Факторы, определяющие физическое развитие.
25. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.
26. Понятие о телосложении и конституции человека.
27. Типы телосложения. Их характеристика
28. Понятие о правильной осанке, виды нарушений осанки и их характеристика
29. Характеристика методов исследования физического развития: соматоскопия, и антропометрия.
30. Методика определения формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота.

31. Методика определения степени развития мышц и подкожно жировой клетчатки.
32. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.
33. Оценка физического развития метод индексов. Преимущества и недостатки методов.
34. Неврологический анамнез. Показатели (полученные при опросе), характеризующие функциональное состояние нервной системы.
35. Методы исследования остроты слуха у спортсменов. Меры профилактики нарушения слуха у спортсменов
36. Методы исследования остроты зрения, цветного зрения и поля зрения.
37. Понятие об инструментальных методах исследования нервной системы (электро- и эхоэнцефалография, электромиография, тонометрия).
38. Изменение функционального состояния вегетативной нервной системы под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.
39. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на секреторную и моторную функции органов желудочно-кишечного тракта.
40. Факторы риска развития заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
41. Общие представления о методах исследования органов желудочно-кишечного тракта.
42. Простейшие признаки состояния пищеварения.
43. Влияние физических нагрузок разного объема и интенсивности на функцию органов выделения.
44. Понятие о миогенном лейкоцитозе. Краткая характеристика стадий.
45. Влияние физической нагрузки функциональное состояние эндокринной системы.
46. Роль катехоламинов (адреналина и норадреналина) в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке
47. Задачи тестирования в спортивной медицине.
48. Современные требования к функциональным тестам и условия тестирования.
49. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности
50. Основные принципы оказания первой помощи при травмах.
51. Основы профилактики спортивного травматизма
52. Ранения, виды, признаки.
53. Понятие об асептике и антисептике.
54. Правила обработки ран.
55. Виды кровотечений.
56. Признаки наружного кровотечения
57. Признаки внутреннего кровотечения.
58. Способы остановки кровотечений (механические, физические, химические, биологические).
59. Причины повреждения связок. Признаки частичного и полного разрыва связок. Первая помощь.
60. Причины повреждения сухожилий. Признаки частичного и полного разрыва сухожилий. Первая помощь.
61. Причины повреждения мышц. Признаки ушиба, надрыва и полного разрыва мышцы. Первая помощь
62. Правила транспортной иммобилизации при отдельных видах переломов (переломах конечностей, костей черепа, таза и позвоночника).
63. Повреждения органов брюшной полости. Причины и механизм повреждения. Основные признаки.
64. Травматический шок, механизм развития, стадии, первая помощь.
65. Закрытые черепно-мозговые травмы ( сотрясение головного мозга, ушиб и сдавление). Причины возникновения. Основные признаки
66. Тепловой удар, причины возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь
67. Солнечный удар, условия возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь
68. Ожоги, степени ожогов, признаки. Первая помощь.
69. Переохлаждение, причины, стадия компенсации и декомпенсации, механизм развития, признаки. Первая помощь.

#### **Вопросы для коллоквиумов, собеседования**

1. Назовите основную цель и задачи спортивной медицины.
2. Каким образом определяют общую работоспособность?

3. От чего зависит специальная физическая работоспособность?
4. Что предусматривает врачебно-педагогический контроль?
5. Когда проводится первичное обследование спортсменов?
6. Как часто проводятся повторные обследования спортсменов?
7. Что такое соматоскопия?
8. Что подразумевается под термином «осанка»?
9. Каковы признаки нормальной физиологической осанки?
10. Охарактеризуйте астенический тип телосложения? Каковы его признаки?
11. Какими признаками характеризуются гиперстенический и нормостенический типы телосложения?
12. Что определяет становая сила и чем измеряется она?
13. От чего зависит состав массы тела человека?
14. На какие параметры обращают внимание при осмотре опорной поверхности стопы?
15. Перечислить формы грудной клетки человека.
16. Назвать несколько методов исследования и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
17. Назвать функциональные пробы системы внешнего дыхания.
18. Для чего используются пробы Штанге и Ганчи?
19. Какой будет оценка ортостатической пробы у спортсменов при преобладании тонуса парасимпатического отдела единой нервной системы?
20. На чем основана пробы Ромберга и какую функцию при ее помощи можно исследовать?

#### **Критерии оценки устного ответа на вопросы**

- ✓ 30 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 20 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 10 баллов – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.
- ✓ 0 – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

- 1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме**

- +а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту
- б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
- в) распоряжений вышестоящих должностных лиц
- г) режима работы данного учреждения
- д) норм врачебной этики и деонтологии

**2. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет**

- а) 60 мин
- б) 50 мин
- в) 30 мин
- +г) 20 мин
- д) 10 мин

**3. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях**

**с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет**

- а) 10-15 мин
- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- +г) 25-30 мин
- д) 30-35 мин

**4. Термин "спортивная медицина" включает**

- а) метод определения функционального состояния спортсменов
- б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- +д) все перечисленное

**5. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме**

- +а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- б) содействия эффективности физического воспитания
- с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

**6. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы**

- а) сильная, ослабленная, специальная
- +б) основная, подготовительная, специальная
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;
- вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
- третья - больные

**7 Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют**

- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам
- для занятий физвоспитанием

- в) юные спортсмены, учащиеся спортивных школ и ДСО
- г) лица, занимающиеся массовой физкультурой
- +д) правильно а) и в)

**8 Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая**

- +а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний

**9. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме**

- +а) общее, специализированное, перед соревнованием
- б) основное, дополнительное, повторное
- в) первичное, текущее, дополнительное
- г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

**10. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме**

- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- +б) оценки степени тренированности
- в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

**11. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме**

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
- +б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) электрокардиографии
- г) клинических анализов крови и мочи
- д) функциональной пробы с физической нагрузкой

**12. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме**

- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
- б) диспансерного наблюдения спортсменов
- +в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры
- д) физической реабилитации спортсменов

**13. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме**

- а) врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом
- б) диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- в) организационно-методической работы

в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях  
+г) записи электрокардиограммы  
д) медицинского обслуживания спортивных мероприятий

**14. Обязанности врача по спорту включают все перечисленное, кроме**

- а) диагностики физического перенапряжения у спортсменов
- б) исследования физического развития у спортсменов
- и занимающихся физкультурой
- +в) диагностики различных заболеваний у спортсменов
- г) выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья
- д) проведения профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов

**15. Нормы нагрузки врача по спорту за физкультурниками и спортсменами составляют**

- а) при диспансерном углубленном обследовании - 30-50 мин
- б) при врачебном обследовании - 15-25 мин
- в) при прочих видах обращения спортсменов - 10 мин
- +г) правильно а) и в)
- д) правильно б) и в)

**16. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает**

- а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
- б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
- в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник
- г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник
- +д) правильно в) и г)

**17. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются**

- а) содействие физическому воспитанию населения
- б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
- в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся,
- выявление ранних признаков физического перенапряжения
- г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий
- +д) все перечисленное

**18. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме**

- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
- б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями
- +в) лечения различных заболеваний у спортсменов
- г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

**19. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся**

- а) ведущие спортсмены
- б) учащиеся школ, студенты
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
- +д) правильно а) и в)

**20. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая**

- +а) лица с физическими дефектами
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная

**21. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает**

- а) оценку здоровья
- б) функциональное состояния и физическую работоспособность организма
- в) оценку физического развития
- г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- +д) все перечисленное

**22. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме**

- а) укрепления здоровья
- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- +г) управления тренировочным процессом

**23. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме**

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в) этапных обследований годового тренировочного цикла
- +г) профилактических осмотров
- д) дополнительных обследований после травм и заболеваний

**24. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает**

- а) общий и спортивный анамнез
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития
- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г) общие анализы крови и мочи
- +д) все перечисленное

**25. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме**

- а) марафонского бега
- б) бокса
- +в) прыжков в воду
- г) подводного спорта

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ**

**1. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме**

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- +г) психоэмоционального состояния и физического развития

**2. К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится**

- +а) норматонический
- б) гипотонический
- в) гипертонический
- г) ступенчатый
- д) дистонический

**3. PWC<sub>170</sub> (W<sub>170</sub>) означает**

- а) работу при нагрузке на велоэргометре
- б) работу при нагрузке на ступеньке
- в) работу, выполненную за 170 секунд
- +г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту
- д) мощность нагрузки на велоэргометре

**4. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся**

- а) частота сердечных сокращений до нагрузки
- +б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин
- в) мощность первой нагрузки в кгм/мин
- г) мощность второй нагрузки в кгм/мин

**5. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение**

- +а) тренированности и психологической устойчивости
- б) функционального состояния кардиореспираторной системы
- в) аэробной производительности организма
- г) общей физической работоспособности

**6. Клиническими критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются**

- а) достижение максимально допустимой частоты сердечных сокращений
- б) приступ стенокардии
- в) падение систолического артериального давления или повышение АД более 200/120 мм рт.ст.
- г) выраженная одышка
- +д) все перечисленное

**7. Оптимальным режимом пульса, при котором следует прекратить физическую нагрузку, является**

- а) 120 в/мин
- б) 140 в/мин
- в) 150 в/мин
- +г) 170 в/мин
- д) 200 в/мин

**8. Мощность нагрузки при степ-эргометрии зависит от всего перечисленного, кроме**

- a) веса тела
- б) высоты ступеньки
- +в) роста и жизненной емкости легких
- г) количества восхождений в минуту

**9. Оценка пробы Штанге у спортсменов проводится после нагрузки**

- а) через 20 с
- б) через 30 с
- в) через 60 с
- г) через 100 с
- +д) через 120 с

**10. Оценка пробы Генчи у здоровых людей производится после нагрузки**

- а) через 15 с
- б) через 10 с
- в) через 15 с
- г) через 20 с
- +д) через 30 с

**11. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет**

- а) до 2 мин
- +б) до 3 мин
- в) до 4 мин
- г) до 5 мин
- д) до 7 мин

**12. Функциональная пробы 3-минутный бег на месте выполняется в темпе**

- а) 60 шагов в минуту
- б) 100 шагов в минуту
- в) 150 шагов в минуту
- +г) 180 шагов в минуту
- д) 210 шагов в минуту

**13. ЭКГ-критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются все перечисленные, кроме**

- а) снижения сегмента ST
- б) частой экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии
- в) атриовентрикулярной или внутрижелудочковой блокады
- г) резкого падения волтажа зубцов R
- +д) выраженного учащения пульса

**14. Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет**

- а) 55 балл
- б) 65 балл
- в) 75 балл
- г) 85 балл
- +д) 90 балл

**15. Нагрузка с повторением для легкоатлетов при беге на средние дистанции составляет**

- +а) 100 м
- б) 200-400 м
- в) 60 м
- г) 1000-3000 м

**16. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся**

- а) испытания с повторными специфическими нагрузками
- б) дополнительные нагрузки
- в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
- г) велоэргометрия
- +д) правильно б) и в)

**17. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме**

- а) пневмотонометрии
- б) пневмотахометрии
- +в) оксигемометрии
- г) пневмографии

**18. Методом спирометрии можно определить**

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких
- +д) все перечисленное

**19. Методом спирографии можно определить**

- а) жизненную емкость легких
- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких
- +д) все перечисленное

**20. Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются**

- а) неспецифические пробы
- б) специфические пробы
- в) фармакологические пробы
- +г) правильно а) и б)

**21. Наиболее рациональным типом реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой является**

- +а) нормотоническая
- б) дистоническая
- в) гипертоническая
- г) астеническая
- д) со ступенчатым подъемом артериального давления

**22. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты**

- +а) проба Штанге и Генчи
- б) проба Руфье
- в) проба Серкина

г) проба Мартине

**23. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются**

**все перечисленные тесты, кроме**

- а) пробы Руфье
- б) пробы Мастера
- в) пробы Мартине
- +г) пробы Генчи
- д) пробы с 15 с бегом

**24. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены**

- а) тренирующиеся на скорость
- б) тренирующиеся на силу
- +в) тренирующиеся на выносливость
- г) гимнасты
- д) шахматисты

**25. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет**

- а) 24-29 ударов в минуту
- +б) 29-34 ударов в минуту
- в) 35-40 ударов в минуту
- г) 41-45 ударов в минуту
- д) 46-50 ударов в минуту

**26. Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ**

- а) тест Купера
- б) ортостатическая проба
- +в) субмаксимальный тест PWC<sub>170</sub>
- г) пробы Мартине
- д) Гарвардский степ-тест

**27. Ведущим показателем функционального состояния организма является**

- а) сила
- б) выносливость
- в) гибкость
- +г) общая физическая работоспособность
- д) ловкость

**28. На тренированность спортсмена в покое указывает**

- +а) снижение частоты сердечных сокращений в покое
- б) повышение артериального давления
- в) понижение артериального давления
- г) тахикардия
- д) уменьшение СДД

**29. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме**

- +а) синусовой тахикардии
- б) синусовой брадикардии
- в) снижения высоты зубца Р
- г) высокого вольтажа зубцов R и T
- д) постепенного удлинения интервала P-Q

**30. Основными признаками гипертрофии левого желудочка являются**

- а) отклонение электрической оси сердца влево
- б) постепенное замедление внутрижелудочковой проводимости
- в) нарастание увеличения амплитуды зубцов R в стандартных, левых грудных и усиленных отведениях
- г)  $RV_5 > RV_4$ . Т и сегмент S-T в отведениях 1-м стандартном, aVL, V<sub>4-6</sub> постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии
- +д) все перечисленное

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ СПОРТОМ**

**1. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме**

- а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта
- +б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности
- в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития
- г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

**2. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является**

- а) показатели физического развития
- б) биологический возраст
- +в) состояние здоровья
- г) аэробная производительность
- д) анаэробная производительность

**3. Критерии отбора юных спортсменов**

**на этапе специализированного (перспективного) отбора включает**

- а) тип телосложения
- б) физическую работоспособность и состояние здоровья
- в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям
- г) стабильность или рост спортивно-технических результатов
- +д) все перечисленное

**4. Спортивная специализация, способствующая становлению**

**брадикардии в покое у детей, предусматривает**

- а) бег на короткие дистанции
- +б) бег на длинные дистанции
- в) прыжки с шестом
- г) метание молота
- д) прыжки в длину

**5. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это**

- +а) плавание
- б) тяжелая атлетика
- в) настольный теннис
- г) художественная гимнастика

**6. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме**

- а) снижения гемоглобина
- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- +г) ускорения СОЭ

**7. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме**

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- +в) снижение систолического артериального давления
- г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

**8. У мастера спорта "марафонца" жалоб нет.**

**После нагрузок стал прослушиваться "бесконечный тон".**

**Это позволяет сделать следующее заключение**

- +а) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается не более 2 мин после прекращения нагрузки
- б) функциональное состояние ухудшается
- в) нельзя судить о динамике
- г) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается в течение 5 мин

**9. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают**

- а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) увеличить объем тренировочных нагрузок
- г) отстранить от тренировок
- +д) правильно а) и б)

**10. Спортсмен I разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли.**

Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический.

Врачу необходимо

- а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни
- б) провести врачебно-педагогические наблюдение на тренировке
- в) провести углубленное обследование
- +г) все перечисленное
- д) только а) и в)

**11. У спортсменки 13 лет, II разряд, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено учащение пульса на 40%. В этом случае не следует**

- а) снижать нагрузки
- б) проводить врачебно-педагогическое наблюдение на тренировках
- в) проводить углубленный медицинский осмотр
- +г) увеличивать объем нагрузок

**12. У бегуна на длинные дистанции в начале учебно-тренировочного сбора в ответ на стандартную тренировочную нагрузку ( $60\text{ м} \times 3$ ) наблюдалось увеличение содержания молочной кислоты в крови с 8 мг% до 70 мг%. Через месяц интенсивных тренировок следует ожидать вариант увеличения уровня молочной кислоты**

+а) с 8 мг% до 50 мг%  
б) с 16 мг% до 80 мг%  
в) без изменения

**13. У бегуна на средние дистанции при тренировках с растущей интенсивностью нагрузок наблюдается увеличение после тренировки содержания мочевины в крови с 40 мг% до 70 мг%. Это следует расценить как**

+а) положительный вариант реакции организма на нагрузку  
б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку  
в) признак недовосстановления  
после предшествующих тренировочных нагрузок

**14. У бегуна на средние дистанции при тренировке с возрастающей интенсивностью наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как**

а) положительный вариант реакции организма на нагрузку  
+б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку  
в) признак недовосстановления  
после предшествующих тренировочных нагрузок

**15. У спортсмена велосипедиста после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки уровень pH крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке**

**следует оценить, как**

+а) высокие  
б) средние  
в) низкие  
г) неудовлетворительные

**16. У спортсмена-марафонца в покое исходные данные показателей крови в норме. После соревновательной нагрузки отмечено умеренное снижение гемоглобина, снижение глюкозы на 10%, повышение лактата на 50%, мочевины на 40%. Уровень тренированности спортсмена следует оценить, как**

а) низкий  
б) средний  
в) неудовлетворительный  
+г) высокий

**17. К испытаниям с повторными специфическими нагрузками предъявляются следующие требования**

а) нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося  
б) нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью  
в) нагрузка должна выполняться повторно  
с возможно меньшими интервалами между повторениями  
г) исследования функционального состояния спортсмена  
проводится непосредственно в период тренировки  
+д) верно все перечисленное

**18. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит**

- а) белки
- +б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

**19. Процент белков в пище спортсмена, являющийся оптимальным при физических нагрузках, составляет**

- а) 10-14%
- б) 25-30%
- в) 50-60%
- +г) 65-70%

**20. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период**

- а) 4-5 ч
- б) 3-4 ч
- в) 1.5-2 ч
- +г) 30-60 мин

**21. Калорийность рациона спортсменов, форсированно снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов пищи**

- а) белков
- б) жиров
- в) углеводов
- г) жидкости
- +д) правильно в) и г)

**22. Дополнительные питательные смеси с включением глютаминовой, лимонной и яблочной кислот усиливают в организме спортсмена**

- а) гликогенолиз
- +б) аэробное окисление и дыхательное фосфорилирование
- в) водный обмен
- г) азотистый обмен

**23. Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является**

- +а) молоко
- б) мясо
- в) рыба
- г) яйца

**24. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относится**

- а) белки
- б) холестерин
- в) кетоновые тела
- +г) витамин В<sub>15</sub> (пангамат калия)

**25. К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся**

- а) овощи

- б) фрукты
- в) молоко
- +г) зерновые продукты

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний Ключи к тестовым заданиям.**

#### **Шкала оценивания (за правильный ответ дается 1 балл)**

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

#### **Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

- ✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- ✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения
- ✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;
- ✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период

умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### *a) основная учебная литература*

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 149 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155305> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. - Москва: Человек, 2015. - 184 с. - ISBN 978-5-906131-47-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915408> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебное пособие / О. В. Ромашин, А. В. Смоленский, В. Ю. Преображенский; под редакцией К. В. Лядова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2019. - 132 с. - ISBN 978-5-8114-4565-3. - URL: <https://e.lanbook.com/book/125730> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
4. //e.lanbook.com/book/125730 (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
5. Спортивная медицина: учебно-методическое пособие / составители В. М. Ериков, А. А. Никулин. - Рязань: РГУ имени С.А.Есенина, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-906987-06-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/164524> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

#### ***б) дополнительная учебная литература***

1. Бернштейн Н.А. Практические занятия по физиологии спорта. - М.: «Физкультура и спорт» - 2009.
2. Гандельсман А.Б. Нормальная физиология - М.: Высшая школа, 2009.
3. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПроцесс, 2002. – 236 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина / доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 528 с.
6. Коробков А.В. Нормальная физиология. - М.: Высшая школа, 2009.
7. Фарфель В.С. Коц. Я. М. Физиология человека «Физкультура и спорт», 2007.
8. Фомин Н.А. Физиология человека М.: Просвещение, 2009.

#### ***Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)***

*Федеральные образовательные порталы:*

Медицинская библиотека BooksMed – <http://www.booksmed.com/anatomy;>  
[www.bibliokomplectator.ru](http://www.bibliokomplectator.ru)) <http://kchgu.rph/wp-content/> ЭБС библиокомплектатор  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

## **9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)**

### **9.1. Общесистемные требования**

#### **Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

## Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

### **9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

### **9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

### **9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

<b>Изменение</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО</b>	<b>Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО</b>