

**Министерство науки и высшего образования  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Карачаево-Черкесский государственный университет  
имени У.Д. Алиева»**

и.о. декана ФПК и ППС \_\_\_\_\_ «УТВЕРЖДАЮ»  
М.Д. Багчаева  
11 \_\_\_\_\_ 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

**ПО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА)»**

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): ст. преп. Батчаева К.Х.-Д.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» составлена для слушателей нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта «Тренер» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на 2023-2024 уч.год на заседании кафедры ТОФК и туризма:

Протокол № 10 от 30.06.2023г.

Зав. кафедрой ТОФК и туризма



доц. Джирикова Ф.Д.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Наименование дисциплины (модуля).....</b>	<b>4</b>
<b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....</b>	<b>6</b>
<b>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 .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....</b>	<b>8</b>
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)...	8
5.2. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий.....	9
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	9
5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости .....	10
<b>6. Образовательные технологии.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>12</b>
7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	12
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.....	16
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	16
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) .....	17
Вопросы для коллоквиумов, собеседования .....	19
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	20
7.2.4. Оценка качества освоения программы .....	33
<b>8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....</b>	<b>34</b>
<b>9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) ...</b>	<b>35</b>
<b>10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....</b>	<b>37</b>
10.1. Общесистемные требования .....	37
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	38
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	38
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	38
<b>11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....</b>	<b>38</b>
<b>12. Лист регистрации.....</b>	<b>41</b>

## **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 изменения 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 частых 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»

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>
<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 знаний, 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

### 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
<b>ПК-5</b>	способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью	ПК.Б.-5.1. Объясняет классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта ПК.Б.5.2. Дифференцирует занимающихся в зависимости от уровня подготовленности, личностных особенностей ПК.Б.-5.3. Строит тренировочный процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	<b>Знать:</b> - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; <b>Уметь:</b> - стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Владеть:</b> - стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки.
<b>ОПК-6</b>	Способен формировать осознанное отношение к занимающимся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-Б-6.1. Организует двигательную активность занимающихся с установкой на ведение и соблюдение здорового образа жизни ОПК-6.2. Использует технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях ОПК-Б-6.3. Мониторит двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся	<b>Знать:</b> влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена; <b>Уметь:</b> 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; <b>Владеть:</b> навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

<b>ОПК-7</b>	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря ОПК-Б-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь ОПК-Б-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	<b>Знать:</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики; <b>Уметь:</b> проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм; <b>Владеть:</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований.
<b>ОПК-8</b>	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-Б-8.1. Объясняет международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации; ОПК-Б-8.2. Разрабатывает антидопинговые программы для различной целевой аудитории; ОПК-Б-8.3. Проводит информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных лиц	<b>Знать:</b> причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения ; <b>Уметь:</b> проводить работу по предотвращению применения допинга; <b>Владеть:</b> способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц.

**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 1,5 ЗЕТ, 54 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	40
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) * (всего)</b>	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	20
лекции	10
семинары, практические занятия	10
<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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	20
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет 4 ч.

**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)**

№ 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.			
1	Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация.	4	2			2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	4		2		2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Реферат Творческое задание
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека	4	2			2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
4	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни	4		2		2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
5	Инфекционные болезни человека	4	2			2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование



6	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок	4		2		2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
7	Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена.	2	2				ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
8	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок	4		2		2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Письменные работы Тестирование
9	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	4	2			2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
10	Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте	4		2		2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Дискуссия Тестирование
11	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний	2				2	ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Опрос Тестирование
12	<b>Восстановление и реабилитация после травм</b>						ПК-5 ОПК-6 ОПК-7 ОПК-8	Устное изложение лекции преподавателем Эссе Доклад
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>20</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 нахождение 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**

<b>ПК-5</b>					
<b>Базовый</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	
	основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;	основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;	основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;	основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;	
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	
	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;	
	<b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	
	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	
<b>ПК-5</b>					
<b>повышенный</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	<b>Знает в полном объеме</b>
	основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;				основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>		<b>Умеет в полном объеме</b>
	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки				стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки

	спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>		спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Владеет в целом объеме</b>
	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки				стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки
<b>ОПК-6</b>					
<b>Базовый</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	
	влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена	влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена	влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена	влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена	
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	
	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Владеть:</b>	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Не владеет</b>	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>В целом владеет</b>	стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва; <b>Владеет</b>	
	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	
<b>ОПК-6</b>					
<b>повышенный</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	<b>Знает в полном объеме</b>
	влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена				влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-функциональные особенности организма спортсмена

	<b>Уметь:</b> стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	<b>Умеет в полном объеме</b> стратегически планировать деятельность по обеспечению и сопровождению подготовки спортивных сборных команд, спортсменов высокого класса и спортивного резерва;
	<b>Владеть:</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	<b>Владеет в целом объеме</b> стратегического планирования, целеполагания и оценки эффективности спортивной подготовки

**ОПК-7**

<b>Базовый</b>	<b>Знать:</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;	<b>Не знает</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;	<b>В целом знает</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;	<b>Знает</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;	
	<b>Уметь:</b> проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм	<b>Не умеет</b> проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм	<b>В целом умеет</b> проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм	<b>Умеет</b> проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм	
	<b>Владеть:</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре,	<b>Не владеет</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре,	<b>В целом владеет</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре,	<b>Владеет</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и	

	тренировок и соревнований	тренировок и соревнований	тренировок и соревнований	соревнований	
<b>ОПК-7</b>					
<b>повышенный</b>	<b>Знать:</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	<b>Знает в полном объеме</b> причины и признаки предпатологических и патологических состояний, заболеваний и травм, возникающих при занятиях спортом, меры их профилактики;
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	<b>Умеет в полном объеме</b>
	проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм
	<b>Владеть:</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований				<b>Владеет в целом объеме</b> способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований
<b>ОПК-8</b>					
<b>Базовый</b>	<b>Знать:</b> причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения	<b>Не знает</b> причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения	<b>В целом знает</b> причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения	<b>Знает</b> причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения	
	<b>Уметь:</b> проводить работу по предотвращению применения допинга	<b>Не умеет</b> проводить работу по предотвращению применения допинга	<b>В целом умеет</b> проводить работу по предотвращению применения допинга	<b>Умеет</b> проводить работу по предотвращению применения допинга	
	<b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	

	способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц	способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц	способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц	способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц	
<b>ОПК-7</b>					
<b>повышенный</b>	<b>Знать:</b>	<b>Не знает</b>	<b>В целом знает</b>	<b>Знает</b>	<b>Знает в полном объеме</b>
	причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения				причины применения допинга при занятиях спортом, меры их предотвращения
	<b>Уметь:</b>	<b>Не умеет</b>	<b>В целом умеет</b>	<b>Умеет</b>	<b>Умеет в полном объеме</b>
	проводить работу по предотвращению применения допинга				проводить работу по предотвращению применения допинга
	<b>Владеть:</b>	<b>Не владеет</b>	<b>В целом владеет</b>	<b>Владеет</b>	<b>Владеет в целом объеме</b>
	способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц				способами проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц

## **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 (зачет)**

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 антисептики.
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 проба 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 спортшкол 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 состояние 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) нормотонический
- 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**

- а) 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 проба 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 вольтажа 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) проба 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)  $RV_5 > RV_4$ . T 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-педагогическое 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 м × 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 рН 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) гликолиз
- +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 объёме; 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 объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### 7.2.4. Оценка качества освоения программы

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при	При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы	Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем	Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с

отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции	все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-	общефессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».-	итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучающегося, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общефессиональных компетенций
---	--	---	--

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

### *а) 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. 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.: СпортАкадемПроект, 2002. – 236 с.

4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 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.bibliokomplektor.ru) <http://кчгу.рф/wp-content/> ЭБС библиокомплектатор  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.

Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.
-----------------------	--

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «*Спортивная медицина*» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

**Целью** изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Спортивная медицина*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты

выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;

- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;

- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

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

### 10.1. Общесистемные требования

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

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022	Электронно-библиотечные системы:	

Учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно. . Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно
-------------	---	-----------

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая.

Технические средства обучения: переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

369200, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29, корп. 3, ауд. 94

## 10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная),

Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная),

*Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280У2102100934034202061. Срок действия: с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.).*

## 10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Современные профессиональные базы данных

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 Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

### Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

## 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при

изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьюторов).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся.

*Специализированная мебель:*

столы ученические, стулья, доска маркерная.

*Технические средства обучения:* персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

*Лицензионное программное обеспечение:*

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 98



## 12. Лист регистрации

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	<p>Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам:</p> <p>Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.)</p> <p>Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.</p>	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	<p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</p> <p>2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</p>	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.