

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.  
Гамзатова"

Кафедра теории и методики физической культуры



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01 МОДУЛЬ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Б1.В.01.04 СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	7	108	14	30			64	зачет	
заочная	7	108	4	10			91	зачет	

Махачкала, 2024

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

- динамических наблюдениях за состоянием здоровья, правильном развитии 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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.01.04 «Спортивная медицина»** относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** к модулю «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина Б1.В.01.04 «Спортивная медицина» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Обществознание», «Биология», «Химия», «Физика».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Основы медицинских знаний», «Анатомия, физиология и гигиена человека», «Валеология», «Психология», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-2  
В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности -оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; -основы организации физкультурно-спортивной деятельности; личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	-определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; -отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	-комплексом избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; -технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	-как осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность; -воспитательные цели, проектирование воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета; -способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка.	-демонстрировать постановку воспитательных целей, проектировать воспитательную деятельность и методы ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета; -демонстрировать способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой и т.д.)	-способами осуществления целенаправленной воспитательной деятельности; -способами организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой и т.д.)

### 4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 7 семестре

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	14	14
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая	30	30

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
практическую подготовку)		
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№7
<b>Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	10	10
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>91</b>	<b>91</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	<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 развития.	8	2		2	4
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	8	2/2		2/2	4
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека	6			2/2	4
4	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле	6			2	4
5	Лимфатическая и эндокринная система. Инфекционные болезни человека	6			2	4
	<b>Раздел 2. Морфофункциональные особенности систем организма спортсмена</b>					
1	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования	8	2/2		2/2	4

	физического развития спортсменов					
2	Морфофункциональные особенности организма спортсмена	6			2/2	4
3	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок	8	2		2/2	4
4	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок	6			2/2	4
<b>Раздела 3</b> <b>Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола</b>						
1	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	6			2	4
2	Контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебно-педагогические наблюдения.	10	2		2	6
3	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и при острых патологических состояниях в спорте	8	2/2		2/2	4
4	Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний.	6			2/2	4
5	Восстановление и реабилитация после травм.	6			2/2	4
6	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.	10	2		2	6
<b>Итого</b>		<b>108</b>	<b>14</b>		<b>30</b>	<b>64</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
	<b>Раздел 1.</b> <b>Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни</b>					
1	Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история развития.	8	2			6
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	8	2/2			6
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека	6				6
4	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле	6				6
5	Лимфатическая и эндокринная система. Инфекционные болезни человека	6				6
	<b>Раздел 2. Морфофункциональные особенности систем организма спортсмена</b>					
1	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования	8			2/2	6

	физического развития спортсменов					
2	Морфофункциональные особенности организма спортсмена	8			2/2	6
3	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок	6				6
4	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок	6				5
<b>Раздела 3 Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола</b>						
1	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	10			2/2	8
2	Контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебно-педагогические наблюдения.	8				8
3	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата и при острых патологических состояниях в спорте	8			2/2	6
4	Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний.	6				4
5	Восстановление и реабилитация после травм.	6			2	6
6	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.	8				6
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>4</b>		<b>10</b>	<b>91</b>

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### Раздел 1. Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни

Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Роль и значение спортивной медицины в подготовке спортсменов. Утомление, усталость, и стадии утомления. Врачебно-педагогическое наблюдение, стадии. Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни. Понятие о здоровье и болезни очень плотно связано со спортивно-тренировочным процессом. Правильно организованный учебно-тренировочный процесс приводит к правильному морфофункциональному развитию человека. Морфофункциональная характеристика здорового человека. Морфофункциональное здоровье человека была изучено профессором Чернорудским и он делил человеческий организм на три типа телосложения: норма степени, астеник, гиперстеник. Иммуная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле. Роль и значение ФК, правильное организованного процесса меняется в лучшую сторону иммуная система спортсмена. Лимфатическая и эндокринная система. При занятии физической культурой и спортом улучается работа лимфатической и эндокринной системы. Инфекционные болезни человека. Инфекционные заболевания такие, как грипп, заболевание желудочно-кишечного тракта и т.д.

#### Раздел 2. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена

Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования физического развития спортсменов Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Морфофункциональное здоровье человека была изучено профессором Чернорудским и он делил человеческий организм на три типа телосложения: норма степени, астеник, гиперстеник. Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок. Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок

### Раздела 3 Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола

Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. Имеются функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсменов - Летунова, Новок, Руфье, Ромберга. Контроль на тренировках и соревнованиях

Во время проведения тренировок и соревнований обязательно должна быть медицинское обследование сердечнососудистой, центральной, нервной системы, эндокринной системы.

Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте

Во время тренировок и соревнований может наступить травмы открытого и закрытого характера, кровотечение, артериальной, венозное. Первая помощь при травмах опорнодвигательного аппарата. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний. Восстановление и реабилитация после травм. Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Врачебно-педагогические наблюдения

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни	Изучение литературы Подготовка конспекта. Тематическое собеседование, опрос; анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов, дополнений.
2	Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена	Изучение литературы Составление доклада. Анализ и обсуждение проблемных вопросов, докладов и дополнений. Конспектирование - самостоятельная работа с учебником и дополнительной литературой, интернет источниками.
3	Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола	Написание реферата - объемный вид самостоятельной работы, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Составление тестов- закрепление изученной информации путем ее дифференциации, конкретизации, равнение и уточнения в контрольной форме(вопроса, ответа)

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история развития.	Устный опрос	УК-7, ПК-2
2	Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3 Рефераты	УК-7, ПК-2
3	Морфофункциональная характеристика здорового человека	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	УК-7, ПК-2
4	Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Проверка практич. заданий	УК-7, ПК-2
5	Лимфатическая и эндокринная система. Инфекционные болезни человека	1.Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
6	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования физического развития	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Проверка практич. заданий	УК-7, ПК-2

	спортсменов		
7	Морфофункциональные особенности организма спортсмена	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
8	Изменение опорно-двигательного аппарата спортсмена под воздействием систематических нагрузок	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
9	Изменение сердечно-сосудистой системы под воздействием систематических физических нагрузок	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
10	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
11	Контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебно-педагогические наблюдения.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
12	Первая помощь при травмах опорнодвигательного аппарата и при острых патологических состояниях в спорте	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
13	Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
14	Восстановление и реабилитация после травм.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2
15	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу. 3. Проверка практич. заданий. 4. Рефераты.	УК-7, ПК-2

### Темы 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.

#### Творческие задания

В ходе освоения дисциплины, при проведении аудиторных занятий используются такие образовательные технологии как: лекции с использованием наглядных пособий, практические и семинарские занятия с использованием активных и интерактивных форм их проведения, разбираются кейсовые задания, проводятся контрольные работы. При организации самостоятельной работы на занятиях используются такие образовательные технологии как: разбор конкретных ситуаций, работа с дополнительной литературой, подготовка устных докладов, деловые игры, лекции с проблемным изложением, уроки семинары (в форме дискуссий, дебатов), конференции.

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии
1	<b>Лекция:</b> Введение в курс «Спортивной медицины». Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация.	Лекция пресс-конференция. Комплект электронных презентаций/слайдов
	<b>Практическое занятие:</b> Иммуная реактивность и ее изменения в тренировочном макроцикле	Семинар-беседа. Тестирование по теме
2	<b>Лекция:</b> Основы общей патологии. Понятие о здоровье и болезни.	Лекция-визуализация электронные презентации/слайды, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет,
	<b>Практическое занятие:</b> Морфофункциональная характеристика здорового человека	Case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ). Компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук)
3	<b>Лекция:</b> Лимфатическая и эндокринная система	Мастер класс. Оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
	<b>Практическое занятие:</b> Инфекционные болезни человека	Кейс-метод. Рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

#### Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины «Спортивная медицина»

##### Организация спортивной медицины

*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

*Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет:*

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

*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

*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
- 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
- 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
- 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)
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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)
- 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)
- 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
- 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
- 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)
- в) *Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая:*
- +а) лица с физическими дефектами
  - б) подготовительная
  - в) основная
  - г) специальная
- 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
- 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
- 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
- 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

*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 лечебной физкультуре и спортивной медицине**

*Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме:*

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

*К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится +а) нормотонический:*

- б) гипотонический
- в) гипертонический
- г) ступенчатый
- д) дистонический

*PWC<sub>170</sub> (Wi<sub>70</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

*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

*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

*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

*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

*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

*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

*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

*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

*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

*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

*Отличное функциональное состояние по результатам Гарвардского степ-теста составляет:*

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

*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

*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)

*Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме:*

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

*Методом спирометрии можно определить:*

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких

+д) все перечисленное

*Методом спирографии можно определить:*

- а) жизненную емкость легких
- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких

+д) все перечисленное

*Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются:*

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

*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

Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты +а) проба Штанге и Генчи:

- б) проба Руфье
- в) проба Серкина
- г) проба Мартине

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

Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены:

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

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

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

Ведущим показателем функционального состояния организма является:

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

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

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

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 I-м стандартном, aVL, V<sub>4-6</sub> постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии

- +д) все перечисленное

**Врачебный контроль за занимающимися спортом**

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

*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

*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

*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

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

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

*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

*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

*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

*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)

*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 наблюдения на тренировке
- в) провести углубленное обследование +г) все перечисленное
- д) только а) и в)

*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

*У бегуна на длинные дистанции в начале учебно-тренировочного сбора в ответ на стандартную тренировочную нагрузку (60 м x 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

*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*

*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

*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

*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

*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

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

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

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

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

*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

*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)

*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

*Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является:*

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

*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)

*К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся:*

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

#### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 и выше балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 51 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление заполнения ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 7; форма аттестации – зачет.
2. Примерный перечень вопросов к зачету

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?

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7 УК 7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не точно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Частично определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК 7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, не совсем точно отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Частично владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, частично отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Не владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.3	Демонстрирует применение комплексов избранных	Не совсем точно демонстрирует применение комплексов избранных физических	Частично демонстрирует применение комплексов	Не демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств

	физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физич. культуры личности.	упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
<b>ПК-2</b> ПК-2.1	Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	Не точно демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	Частично демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.	Не может ставить воспитательные цели проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.
ПК-2.2.	Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Не точно демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Частично демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	Не демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).
ПК-2.3	Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Не точно выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Частично выбирает и не демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Не выбирает и не демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Спортивная медицина»

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина / доп. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. - 528 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. - 598 с. Фомин Н.А. Физиология человека М.: Просвещение, 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. Фарфель В.С. Коц. Я. М. Физиология человека «Физкультура и спорт», 2007.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Коробков А.В. Нормальная физиология. - М.: Высшая школа, 2009.
2. Гандельсман А.Б. Нормальная физиология - М.: Высшая школа, 2009.
3. Бернштейн Н.А. Практические занятия по физиологии спорта. - М.: «Физкультура и спорт» - 2009.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. [www.sciam.ru](http://www.sciam.ru) - журнал «В мире науки».
7. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер.
8. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) - бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm> - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».
10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) - сайт журнала «Физкультура и спорт».

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft PowerPoint,
2. Microsoft Word
3. Компьютерные презентации лекций.
4. Мультимедийная аудитория: компьютер, проектор, экран.
5. Видеоролики, фильмы, диафильмы, киноленты, слайды по различным разделам программы.
6. Электронный конспект лекций

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.
2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.
4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

### *Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям*

#### *Лекционные занятия*

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

### ***Практические занятия***

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### ***Организация внеаудиторной деятельности обучающихся***

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### ***Подготовка к зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины:** «Спортивная медицина» доцент кафедры теории и методики физической культуры, к.б.н., доцент Магомедова С.А.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:  
«Б.1.В.02.04 СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):**

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

- динамических наблюдениях за состоянием здоровья, правильном развитии 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.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина **Б.1.В.02.04 «Спортивная медицина»** относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** к модулю «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ВО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестр: 7**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1. Основы общей патологии, понятие о здоровье и болезни
2. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена
3. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола
- 7. Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет**
- 8. Автор: Магомедова С. А., доцент кафедры ТиМФК**