Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

**Б1.О.29**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

**ОПОП:** Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «20» августа 2020 г.. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 17,  «22» июня 2020 г.)  Заведующая кафедрой,  к.б.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко  «22» июня 2020 г. |

**Малаховка 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Долматова Т.И. к.м.н., профессор кафедры АФК и спортивной медицины

Осадченко И.В. к.б.н., доцент, зав. кафедрой АФК и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С., к.м.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

Лактионова Т.И. к.м.н., доцент кафедры физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | П |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | ["Специалист по антидопинговому обеспечению"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71350476/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

**1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

**ОПК-4.** Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-10.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

**ОПК-13.** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-7.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате изучения дисциплины студент должен: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| ***ЗНАТЬ:*** | | |
| Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятия по виду спорта | **Т:** С/03.6,D/03.6 | ОПК-7 |
| Приемы и методы восстановления после физических нагрузок | **Т:** С/05.6,D/04.6, D/05.6 | ОПК-7 |
| Правила оказания первой помощи | **Р:** В/02.6 | ОПК-7 |
| Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся | **ПДО:** А/01.6, А/02.6, А/04.6, А/05.6, В/03.6, С/01.6, С/03.6 | ОПК-7 |
| Меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся | **ППО:** А/01.6, А/03.6, С/01.6, D/01.6 | ОПК-7 |
|  |  |  |
| ***УМЕТЬ:*** | | |
| Организовывать первую помощь | **Т:** С/03.6 | ОПК-7 |
| Предупреждать случаи травматизма | **Т:** С/05.6, D/03.6  **ПДО:** А/01.6, А/05.6  **ППО:** А/01.6 | ОПК-7 |
| Выявлять у занимающихся первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии | **Т:** D/05.6 | ОПК-7 |
| Устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся | **ПДО:** А/01.6, А/02.6, А/04.6, А/05.6, С/01.6  **ППО:** С/01.6 | ОПК-7 |
|  |  |  |
| ***ОБЛАДАТЬ НАВЫКАМИ И/ИЛИ ОПЫТОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| Обучение занимающихся методам самоконтроля | **Т:** С/05.6 | ОПК-7 |
| Анализировать результаты прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля | **Т:** D/05.6 | ОПК-7 |
| Обеспечения, в рамках своих компетенций, соблюдения условий, обеспечивающих охрану здоровья обучающихся | **ППО:** С/02.6 | ОПК-7 |
| Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий | **Т:** D/03.6 | ОПК-7 |
| Оказания первой помощи | **Т:** С/03.6 |  |

1. **Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 144 часа изучается в 6 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры |
| 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **54** | **54** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 20 | 20 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Практические занятия | | 26 | 26 |
| **Самостоятельная работа студента**  *(В том числе, подготовка к экзамену – 18 час. + предэкзаменационная консультация – 2 часа)* | | **90** | **90** |
| Промежуточная аттестация | | экзамен | экзамен |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **144** |
| **зачетные единицы** | **4** | **4** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
|
| 1 | Понятие о спортивной медицине, цели, задачи. | Понятие о спортивной медицине, цели, задачи. Основы общей патологии, понятие о здоровье, болезни и иммунной реак­тивности, наследственности. Факторы риска здоровья, гиподинамия, двигательные режимы. Причины болезни, патогенез, течение, исходы.  Понятие о реактивности и резистентности, понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Понятие о наследственности. |
| 2 | Морфофункциональные особенно­сти организма спортсмена. | Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие, методы определения и оценка. Понятие о телосложении и конституции человека Функциональные особенности организма спортсменов**.** |
| 3 | Исследование функционального состояния. | Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы, центральной и вегетативной нервных систем и анализаторов, , дыхательной системы. Функциональные пробы и тесты. Определение физической работоспособности |
| 4 | Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом воз­раста и пола. | Особенности врачебно- педагогического контроля за юными спортсменами. Особенности организации врачебно-педагогического контроля за женщинами - спортсменками, спортсменами-ветеранами. |
| 5 | Врачебно-педагогические наблюдения. | Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами и занимающимися физической культурой. Цель, задачи, методика проведения. моль врача и трненера. Методы стандартных и специфических нагрузок. Повторные специфические нагрузки. Роль врача и роль тренера. Содержание «Заключения» по ВПН. |
| 6 | Медицинское обеспечение массовой физической культуры. | Комплекс медицинских об­следований при допуске к занятиям оздоровительной физической куль­туры. Противопоказания к занятиям спортом. экспресс-оценка физического здоровья школьников. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Медицинские группы для занятий физической культурой в средних и высших учебных заведениях.  Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой. |
| 7 | Спортивная патология. | Понятие об утомлении и переутомлении. Хроническое физическое перенапряжение.  Перетренированность. Структура заболеваемости у спортсменов. Заболевания, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. |
| 8 | Спортивный травматизм. | Общая характеристика спортивного травматизма. Понятия о травмах.  Понятия об ушибах, повреждений мышц и связочного аппарата. Травматические вывихи, переломы. Черепно-мозговые травмы. Сотрясение мозга. Понятие о травматическом шоке. Первая помощь при травмах. |
| 9 | Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом. | Анафилактической шок. Гипогликемическое состоя­ние. Гипогликемическая кома. Внезапное прекращение кровообращения. Обмороки (психогенный, вазовагальный, ортостатический, гравитационный шок)  Инфаркт миокарда. Обжатие грудной клетки.  Острое физическое перена­пряжение.  Температурные поражения (переохлаждение, тепловые пораже­ния). Утопление. Первая помощь. |
| 10. | Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. | Классификация средств восстановления. Физиологические основы восстановительных мероприятий. Методические и организационные основы рационального использования медико-биологических средств восстановления.  Основные средства, исполь­зуемые в целях оптимизации процес­сов восстановления.  Средства восстановления как альтернатива допинговым препара­там. |
| 11. | Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия  в спорте. | Ответственность руководителей.  Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского  состава.  Ответственность самих занимающихся. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий  и несчастных случаев в спорте. |

1. **РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СЗ | СРС |
| 1. | Понятие о спортивной медицине, цели, задачи. | 2 |  | 2 | 6 | **10** |
| 2. | Морфофункциональные особенно­сти организма спортсмена. | 2 | 2 |  | 6 | **10** |
| 3. | Исследование функционального состояния. |  | 4 |  | 6 | **10** |
| 4. | Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом воз­раста и пола. | 2 | 2 |  | 6 | **10** |
| 5. | Врачебно-педагогические наблюдения. | 2 | 2 |  | 6 | **10** |
| 6. | Медицинское обеспечение массовой физической культуры. | 2 | 4 |  | 6 | **12** |
| 7. | Спортивная патология. | 2 | 4 | 2 | 8 | **16** |
| 8. | Спортивный травматизм. | 2 | 4 |  | 8 | **14** |
| 9. | Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом. | 2 | 4 |  | 8 | **14** |
| 10. | Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. | 2 |  | 2 | 6 | **10** |
| 11. | Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте. | 2 |  | 2 | 6 | **10** |
|  | Контроль знаний |  |  |  |  | **18** |
|  | Итого | 20 | 26 | 8 | 72 | **144** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**
   1. **Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | Кафедра |
|  | Спортивная медицина : учебник для студ. учреждений высшего образования / А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко ; под ред. А. В. Смоленского. - Москва : Академия, 2015. - 318 с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 312-316. - ISBN 978-5-4468-1571-5 : 1200.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 60 | 1 |
|  | Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. - Москва : Человек, 2015. - 183 с. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 : 862.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 105 | 1 |
|  | Долматова, Т. И. Спортивная медицина : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 315 с. : ил. - Библиогр.: 301-308. - 231.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 78 | 2 |
|  | Долматова, Т. И. Спортивная медицина : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 301-308. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 13.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 412 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). | 100 | - |
|  | Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие / Е. Ю. Андриянова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - табл. - Библиогр.: с. 168-170. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Долматова, Т. И. Спортивная медицина : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 301-308. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/449010](https://urait.ru/bcode/449010%20) (дата обращения: 05.10.2020). | 1 | - |
|  | Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 c. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/77241.html](http://www.iprbookshop.ru/77241.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 c. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27601.html](http://www.iprbookshop.ru/27601.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | Кафедра |
|  | Шевеллиус М. Олимпийское руководство по спортивной медицине: пер. с англ. -М.: Практика-2011. – 671 с. | 1 | 1 |
|  | Курс лекций по спортивной медицине : учебное пособие / под ред. А. В. Смоленского. –  М.: Физическая культура, 2011. - 280 с. | 20 | 1 |
|  | Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М. : Спорт и человек, 2018. - 707 с. : ил | 3 | - |
|  | Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения/под общ. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема – Киев: Олимпийская литература – 2003. – 471 с. | 1 | - |
|  | Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под общ. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема – Киев: Олимпийская литература – 2002. – 378 с. | 1 | - |
|  | Спортивная медицина: национальное руководство /под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - М.: ГЭОТАР –Медиа, 2013. – 1182 с. | 1 | 1 |
|  | Федотова В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие /  В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 172 с. | 38 | 1 |
|  | Журавлева А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура : руководство для врачей / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1993. - 432 с. | 15 | - |
|  | Макарова Г. А.Спортивнаямедицина : учебник /Г. А. Макарова. - М. : Советский спорт, 2003. - 478 с. | 214 | - |
|  | Граевская Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия: учебное пособие. Ч. 1 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 299 с. | 144 | 3 |
|  | Граевская Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия: учебное пособие. Ч. 2  / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 358 с. | 139 | 3 |
|  | Авдеева Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину. / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 176 с. | 30 | - |
|  | Стернин Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений / Ю. И. Стернин. - СПб. :ИнформМед, 2008. - 150 с. | 5 | - |
|  | Долматова Т. И. Исследование сердечно-сосудистой системы спортсменов : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. – Малаховка, 2001. - 130 с. | 50 | 10 |
|  | Долматова, Т. И. Исследование сердечно-сосудистой системы спортсменов : учебное пособие / Т. И. Долматова ; МГАФК. - Малаховка, 2001. - 72.17. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 13.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/66109.html](http://www.iprbookshop.ru/66109.html%20) (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Спортивная медицина : справочник для врача и тренера / пер. с англ. А. Гнетовой, Л. Потанич, М. Прокопьевой. - Изд. 3-е, доп. и испр. - М. : Человек, 2013. - 327 с. | 5 | - |
|  | Спортивная медицина : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 304 с. | 397 | - |
|  | Спортивная медицина : практические рекомендации / под ред. Р. Джексона. - Киев : Олимпийская литература, 2003.- 383 с. | 6 | - |
|  | Доленко Ф. Л. Спорт и суставы / Ф. Л. Доленко. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 285 с. | 15 | - |
|  | Макарова Г. А. Справочник детского спортивного врача. Клинические аспекты / Г. А. Макарова. - М. : Советский спорт, 2008. – 437 с. | 2 | - |
|  | Спортивная медицина : справочник для врача и тренера. - 2-е изд., доп. и испр. - М. : Терра-Спорт, 2003. – 239 с. | 1 | - |
|  | Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. - Ростов на Дону : Феникс, 2017. - 253 с. : ил. - (Высшее медицинское образование). | 10 | - |
|  | Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский. - Изд. 3-е. - М. : Спорт, 2018. - 74 с. : ил. | 5 | - |
|  | Жук, И. А. Общая патология : учебное пособие / И. А. Жук. - М. : Колос-с, 2018. - 197 с. - (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). | 10 | - |
|  | Макарова, Г. А. Инфекционные болезни в практике спортивного врача / Г. А. Макарова, М. Г. Авдеева, Е. Е. Ачкасов. - М. : Спорт, 2017. - 208 с. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). | 3 | - |
|  | Электрокардиограмма спортсмена: норма, патология и потенциально опасная зона / Г. А. Макарова [и др.]. - М. : Спорт, 2018. - 254 с. : ил. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). | 3 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
13. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Специализированные аудитории**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных\* помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| аудитория для проведения занятий лекционного типа (лекционный зал № 1, № 2) | Электронно-интерактивная доска, мультимедийное оборудование, колонки для усиления звука, микрофоны, экран |
| аудитория для семинарских занятий, текущей и промежуточной аттестации (аудитории № 311, 312, 318, 321, 317; 122) | автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением зрения «ЭлСиС 207»,  автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСиС205с»,  система субтитрирования Исток-Синхро, информационная индукционная система интегрированным устройством воспроизведения «Исток» М2 с радиомикрофоном на стойке,  FM-передатчик AMIGO Т31,  FM-приемник ARC с индукционной петлей,  специальное устройство для чтения «говорящих книг»,  электронный видеоувеличитель «ONYXDeskset НD, принтер Брайля,  учебная и методическая литература, демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитории № 316, 122) | мультимедийное оборудование, экран.  учебная и методическая литература,  демонстрационные учебно-наглядные пособия |
| помещение для самостоятельной работы (аудитории № 122, 314) | компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| помещение для хранения приофилактичес  кого обслуживания учебного оборудования (аудитория № 323) |  |

**8.2.Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2 для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Спортивная медицина»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

«Спортивная медицина»

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

**Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании**

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 17 от «22» июня 2020 г.)

Зав. кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Осадченко

Малаховка, 2020 год

1. **1. Типовые контрольные задания**

**1.1.Перечень вопросов для промежуточной аттестации.**

**Объемные требования к экзамену**

1. Показания, противопоказания к физической нагрузки.
2. Спортивная медицина, цель, задачи. Врачебно-физкультурный диспансер как форма наблюдения за состоянием здоровья спортсменов.
3. .Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
4. Понятие о здоровье и норме. Понятие о переходных состояниях (предболезнь).
5. Понятие о болезни. Классификация болезней. Периоды болезни.».
6. .Организационные основы врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами
7. Оценка частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, пульсового давления спортсменов в состоянии покоя
8. Методы исследования и оценка физического развития.
9. Медицинское обеспечение соревнований различного ранга.
10. Показания для занятий физическими упражнениями.
11. Понятие о реактивности и резистентности. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Нарушения иммунной системы
12. .Понятие о наследственности. Генные и хромосомные болезни. Болезни с наследственным предрасположением
13. Методика оценки комбинированной пробы С.П. Летунова (типы реакции сердечно-сосудистой системы на восстановления после физической нагрузки).
14. 1Простые методы исследования функции внешнего дыхания
15. Особенности врачебного контроля за детьми, занимающимися спортом. Понятие об акселерации и ретардации, особенности построения тренировочного процесса у юных спортсменов.
16. Типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову.
17. Оценка вестибулярного анализатора
18. Влияние физической нагрузки на занимающихся спортом
19. Простые методы исследования центральной нервной системы и анализаторов спортсменов.
20. Оценка зрительного анализатора
21. Метод проведения дополнительных нагрузок в ВПН, методика проведения и оценка.
22. Особенности врачебного контроля за женщинами-спортсменками
23. Проба Руффье. Методика проведения и оценка.
24. Показатель двойного произведения – индекс Робинсона.
25. Ошибки в проведении реанимационных мероприятий.
26. Брадикардия, как функциональная особенность спортивного сердца
27. Гипертрофия миокарда, как структурно-функциональная особенность сердца спортсмена.
28. Тестирование спортсменов-инвалидов. Велоэргометрия.
29. Методика проведения и оценки функциональных проб с физической нагрузкой
30. Тест Руффье для определения адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.
31. Клинические методы исследования сердечно-сосудистой систем
32. Гипертоническая адаптационная реакция на нагрузку
33. ТестPWC170 и различные варианты его выполнения в зависимости от функциональных возможностей
34. Нормотоническая реакция на физическую нагрузку
35. Исследование функции центральной нервной системы
36. Медицинские группы для занятий физической культуры в средних и высших учебных заведениях
37. Оценка общей физической работоспособности спортсменов. Гарвардский степ-тест.
38. Функциональные пробы на дыхательную систему
39. Функциональные пробы на вегетативную нервную систему (ортоклиностатическая проба, дермографизм).
40. Ускоренный метод оценки уровня физического состояния (Е.А. Пирогова)
41. Пробы повторно специфические, применяемые при проведении врачебно -педагогических наблюдений
42. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Понятие об ЭКГ. Особенности ЭКГ спортсменов
43. Оценка состояния вегетативной нервной системы
44. Функциональное состояние спортсмена. Функциональные методы исследования в спорте.
45. Оценка вестибулярного анализатора.
46. Оценка двигательного анализатора.
47. Координационная функция нервной системы.
48. Оценка функции автоматизма, возбудимости, проводимости сердца.
49. Влияние допинга на организм спортсмена.
50. Стадии травматического шока.
51. .Последствия применения допинга (анаболических стероидов).
52. Функциональная проба Игнатовского (изменение положения тела) в исследовании лиц с ограниченными адаптационными возможностями.
53. Спортивный травматизм. Причины спортивных травм
54. Горная болезнь, признаки, профилактика.
55. Внезапная смерть спортсмена и её причины. Возможная первая помощь.
56. Особенности медицинского обеспечения занятий спортом лиц пожилого возраста.
57. Адаптогены и их роль в восстановлении организма после физических нагрузок.
58. .Причины спортивного травматизма.
59. Гипертрофическая кардиомиопатия (дистрофия миокарда физического напряжения), стадии, профилактика.
60. Первая помощь при кровотечениях.
61. Черепно-мозговые травмы. Первая помощь.
62. Патологический аффект и спазм сосудов головного мозга, как проявления острых патологических состояний в спорте.
63. Первая помощь при отморожении и ожогах
64. Утомление, переутомление, перенапряжения в спорте.
65. Секс контроль в спорте.
66. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе
67. Солнечный удар. Первая помощь.
68. Восстановление. Средства восстановления в спорте.
69. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
70. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
71. Криотравма. Первая помощь.
72. Хроническое перенапряжение ЦНС. (Перетренированность).

**1.2. Вопросы для устного опроса**

**Раздел 1. Понятие о спортивной медицине, цели, задачи.**

1. Понятие о спортивной медицине, цели, задачи.

2. Основы общей патологии, понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности, наследственности.

3. Факторы риска здоровья, гиподинамия, двигательные режимы.

4. Причины болезни, патогенез, течение, исходы.

5. Понятие о реактивности и резистентности, понятие об иммунитете.

6. Виды иммунитета. Понятие о наследственности.

7. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.

8. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизация.

**Раздел 7. Спортивная патология.**

1. Утомление. Переутомление. Причины. Влияние на состояние здоровья. Симптомы переутомления.
2. Понятие о тренированности.
3. Перетренированность. Характерные симптомы перетренированности.
4. Заболевания нервной системы у спортсменов.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Дистрофия миокарда физического перенапряжения.
7. Заболевания системы внешнего дыхания. (ОРВИ, бронхит, фарингит, трахеит, бронхиальная астма).
8. Хроническое физическое перенапряжение пищеварительной системы (диспептический синдром, печеночно-болевой синдром, функциональные изменения кишечника).
9. Хроническое перенапряжения мочевыделительной системы (острая почечная недостаточность, острый гломерулонефрит).

10. Хроническое перенапряжение системы крови (анемии, железодефицитная анемия).

**1.3. Темы сообщений с презентациями**

**Раздел 10. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности**

1. Проблема восстановления в спорте.
2. Классификация восстановительных средств.
3. Общие принципы применения медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов.
4. Основные средства восстановления, применяемые в спорте
5. Базовые и специальные средства восстановления в спорте
6. Криотерапия как метод восстановления.
7. Фармакологические средства восстановления.
8. Комплексное использование восстановительных средств
9. Оценка эффективности восстановительных мероприятий
10. Запрещённые лекарственные средства в спорте

**Раздел 11. Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте.**

1. Несчастные случаи в спорте
2. Ответственность руководителей.
3. Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского состава.
4. Ответственность самих занимающихся.
5. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.
6. Порядок расследования несчастного случая
7. Меры, направленные на безопасность занятий физкультурой и спортом

**1.4. Практические занятия**

**Раздел 2. Морфофункциональные особенности организма спортсмена**

Практическая работа № 1. Исследование и оценка физического развития

Задание:

1. Провести наружный осмотр спортсмена (соматоскопию), определить тип осанки, формы грудной клетки, ног, стоп.
2. Выполнить антропометрическое исследование.
3. Оценить физическое развитие спортсмена методами стандартов и индексов.

Материальное обеспечение:

* врачебно-физкультурные карты (форма 061-у);
* ростомеры, весы, спирометры, динамометры, измерительные ленты;
* Ттаблицы стандартов физического развития.

**Раздел 3. Исследование функционального состояния**

Практическая работа № 2-3. Исследование и оценка функционального состояния спортсмена.

Задание:

1. Провести, оценить и правильно оформить впротоколе (форма 061-у) функциональные пробы (дыхательные, с переменой положения тела, нагрузочные.
2. Оценить тип реакции ССС на нагрузочные пробы.

Материальное обеспечение:

* карты обследования спортсменов (форма 061-у);
* тонометры, фонендоскопы, метроном;
* велоэргометр;
* демонстрационные таблицы.

**Раздел 4. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола.**

Практическая работа № 4. Медицинское заключение.

Задание:

1. Дать заключение по результатам врачебного обследования на основании комплексной оценки физического развития и функционального состояния.
2. Количественно оценить резервы физического здоровья в баллах (по Г.Л.Апанасеко)
3. Дать рекомендации по двигательному режиму, видам нагрузки и скорректировать выявленные нарушения (если есть).

**Раздел 5. Врачебно-педагогические наблюдения.**

Практическая работа № 5. Проведение непрерывного врачебно-педагогического наблюдения

Задание:

1 Внимательно изучить врачебно-контрольную карту занимающегося (форма 061-у), обращая внимание на:

* физическое развитие
* состояние здоровья,
* функциональное состояние (тип реакции на нагрузку по пробе Мартине).

2 Провести опрос обследуемого, особое внимание уделить:

* перенесенным заболеваниям за последние 1-2 месяца,
* наличию жалоб (особенно связанных с физической нагрузкой),
* субъективной переносимости физической нагрузки на предыдущих занятиях.

3 Определить готовность к выполнению физических нагрузок.

4 Провести хронометрирование физической активности наблюдаемого спортсмена и определить плотность занятия физической культурой.

Материальное обеспечение:

* карты обследования спортсменов (форма 061-у);
* тонометры, фонендоскопы, метроном, секундомеры, сухой спиромерт;
* демонстрационные таблицы.

**Раздел 6. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.**

Практическая работа № 6-7.

Задание:

1. провести первичное медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом;
2. определить состав тела методом калиперометрии;
3. оценить физическое развитие и функциональное состояние организма обследуемых;
4. рассчитать целевую зону пульса, оптимальную длительность тренировки;
5. разработать индивидуальную программу тренировки.

Материальное обеспечение:

* комплекс «Валента», персональный компьютер;
* комплект таблиц, номограмм, формул для расчета показателей;
* бланки протоколов первичного и дополнительного тестирований;
* ростомер, весы, калиперы, спирометр, динамометр, тонометры, фонендоскопы.

**Раздел 7. Спортивная патология.**

Практическая работа № 8-9.

Цель: изучить общие причины заболевания у спортсменов, основные заболевания и травмы при нерациональных занятиях спортом.

Задание:

1. Научиться различать симптомы, причины и общую клиническую картину основных заболеваний спортсменов.
2. Решение ситуационных задач

Ситуационные задачи:

*Ситуационная задача № 1.* Укажите основания, по которым учащиеся школьники распределяются по группам – основная, подготовительная, медицинская. Какая часть анамнеза, а также заключения по результатам медицинского осмотра поможет установить это.

*Ситуационная задача № 2.* Девушка, 17 лет, физическое развитие – среднее, жалоб не предъявляет, физической культурой в школе в последние два года не занималась в связи с подозрением на ревматизм. Диагноз не подтвердился. К какой медицинской группе для занятий физкультурой в ВУЗе она будет относиться.

*Ситуационная задача № 3.* При наружном осмотре у спортсмена-легкоатлета III разряда обнаружена малая подвижность в тазобедренном и коленном суставах. К каким последствиям это может привести? Ваши рекомендации относительно исправления обнаруженного нарушения?

*Ситуационная задача № 4.* У здоровой 20-летней девушки кистевая сила рук по 18 кг. Жалоб не предъявляет. Физической культурой не занималась и не занимается. Что можно предположить? Ваши рекомендации?

*Ситуационная задача № 5.* У спортсмена-волейболиста 18-летнего возраста (рост 170 см) при регулярных тренировках и отсутствии жалоб становая сила 70 кг. Ваши предположения и рекомендации?

*Ситуационная задача № 6.* Гимнастка 18 лет имеет III спортивный разряд. Жалуется на затруднение при выполнении упражнений силового характера («угол», выход в стойку на кистях), повышенную потливость при выполнении упражнений. Все это возникло после перерыва в тренировках в период каникул. Ваша тактика обследования, рекомендации?

*Ситуационная задача № 7.* Спортсмен решил снизить имеющийся вес. Через месяц обратился с жалобами на головокружение, слабость, быструю утомляемость. Ваше мнение о подобной ситуации?

*Ситуационная задача № 8.* У девушки-гимнастки, по данным антропометрического профиля, наблюдается отклонение кистевой силы и спирометрии в сторону (-2б). Ваши предположения и рекомендации?

*Ситуационная задача № 9.* У девушки 17 лет при росте 155 см масса 78 кг, диафрагмальный угол узкий, спирометрия 1800 см3, окружность грудной клетки 102 см. Можно ли по индексу Эрисмана судить о хорошем развитии грудной клетки? За счет чего получается «высокий» показатель? Ваши рекомендации?

*Ситуационная задача № 10.* Студент 17 лет, первокурсник. Имеет массу 86 кг при росте 166 см, спирометрию 2100 мл. Повышенная масса с 11-летнего возраста. Жалоб не предъявляет. В школе от физкультуры был освобожден. В семье предрасположены к полноте мать и младшая сестра. Они здоровы. Оцените физическое развитие студента, укажите необходимые обследования для уточнения состояния его здоровья (план обследования).

*Ситуационная задача № 11.* Подросток 14 лет занимается тяжелой атлетикой. Жалуется на остановку роста (150 см). Оцените его рост, определите должную цифру для его возраста по физиологическим константам. Дайте рекомендации.

*Ситуационная задача № 12.* Объясните, какова зависимость формы грудной клетки от степени искривления позвоночника? Ваши рекомендации при искривлении позвоночника I и II степени (в зависимости от характера искривления)?

*Ситуационная задача № 13.* У девушки 17 лет рост 160 см, типичная для этого роста масса (+0,4 б), окружность грудной клетки в паузе (+2 б), спирометрия (+2 б), динамометрия ручная - справа (+1 б), динамометрия - становая (+1 б). Начертите ее антропометрический профиль и сделайте заключение по физическому развитию обследуемой?

*Ситуационная задача № 14.* Спортсмен-легкоатлет, бегун на длинные дистанции, может подтянуться на руках (на перекладине) 3 раза, отжаться от пола 8 раз. Дайте оценку развития мышечной силы рук (сгибателей и разгибателей предплечья). Ваши рекомендации?

*Ситуационная задача № 15*. Девушка-физкультурница хочет начать регулярные тренировки по художественной гимнастике. В детстве перенесла тяжелую форму рахита. Какое отклонение от нормы можно ожидать при внешнем осмотре? Целесообразно ли рекомендовать ей занятия художественной гимнастикой и почему?

*Ситуационная задача № 16.* Девушка, 16 лет, рост 158 см, масса 80 кг, окружность грудной клетки в фазе выдоха 108 см, динамометрия - становая 30 кг, ручная (справа) —12 кг, слева—10 кг. Можно ли по индексу Пинье судить о ее физическом развитии? За счет чего она имеет «высокий» показатель? Ваш вывод и рекомендации?

*Ситуационная задача № 17.* Студентка-физкультурница на I курсе вуза имела отклонения во всех показателях физического развития (— 1б). В течение 6 лет обучения посещала отделение легкой атлетики, специализировалась в беге на 200 и 400 м. На II курсе выполнила норму II разряда. Какие результаты, по Вашему мнению, можно было получить при повторном обследовании спортсменки на V курсе обучения, используя метод стандартов?

*Ситуационная задача № I8.* Девушка, 17 лет, имеет среднее физическое развитие, жалоб не предъявляет, физической культурой в школе последние два года не занималась, так как обследовалась в связи с предполагаемым ревматизмом. Диагноз не подтвердился. К какой медицинской группе для занятий физкультурой в условиях вуза она принадлежит?

*Ситуационная задача № 19.* Девушка-физкультурница занимается в течение года в подготовительной медицинской группе (миопия - 4,5). В последние полгода зрение *ухудшилось. Ваша тактика и рекомендации?*

*Ситуационная задача № 20.* Девушка-физкультурница 16 лет хочет начать подготовку к сдаче норм физической подготовки. Занимается физкультурой в подготовительной медицинской группе, так как имеет недостаточную физическую подготовку. Жалоб не предъявляет. Ваши рекомендации?

*Ситуационная задача № 21.* Студент 17 лет с хорошим физическим развитием, достаточной тренированностью хочет заниматься спортом, но колеблется между плаванием и коньками. В анамнезе неоднократное гноетечение из левого уха и понижение слуха. Необходимо решить вопрос о назначении медицинской группы и целесообразности занятий спортом в одной из двух указанных спортивных секций.

*Ситуационная задача № 22.* Спортсмен-пловец, мастер спорта. Здоров, жалоб не предъявляет. Приспособляемость к нагрузкам хорошая. Ваши рекомендации относительно режима тренировок?

*Ситуационная задача № 23.* У спортсменки III разряда в течение последних 3-4 мес жалобы на раздражительность, потливость, постоянную тахикардию. После проведения ортостатической пробы учащение пульса на 40% от исходного. Ваша тактика относительно продолжения тренировок и предварительного обследования спортсменки?

*Ситуационная задача № 24.* Спортсмен I разряда обратился во ВФД с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, ухудшение сна. В течение последнего месяца хорошо выступал в четырех крупных соревнованиях, дважды занимал первые места. Тип реакции на дозированную нагрузку комбинированной пробы Летунова гипертонический. Чем вызвано подобное состояние спортсмена? Ваши рекомендации?

*Ситуационная задача № 25.* Два спортсмена-пловца показывают одинаковые технические результаты на тренировочных занятиях. На соре6внования требуется отправить только одного спортсмена. Кого из них, по Вашему мнению, предпочтительнее включить в заявку на соревнования и как решить этот вопрос объективнее?

*Ситуационная задача № 26.* Спортсмен I разряда, лыжник, 20 лет, субъективно чувствует себя хорошо, жалоб не предъявляет. Что может помочь тренеру объективно оценить «готовность» спортсмена к увеличению тренировочных нагрузок?

*Ситуационная задача № 27.* В дневнике у спортсмена I разряда в течение последних двух недель отмечено нарушение сна (неглубокий, с перерывами), вялость, нежелание тренироваться. Других жалоб нет. Ваш диагноз, предварительное обследование, рекомендации?

*Ситуационная задача № 28.* Спортсмен-легкоатлет регулярно тренируется в течение 3 лет. Имеет II спортивный разряд. Жалоб нет. Здоров. Перед соревнованиями (перед стартом) всегда отмечает повышенную взволнованность, тахикардию, потливость, тремор, бледность кожных покровов. Ваш диагноз, рекомендации?

*Ситуационная задача № 29.* Спортсмен-легкоатлет жалуется на сильные боли в области пятки правой стопы. Обследование показало, что данных за уплощение продольного и поперечного сводов стопы нет. Могут ли быть жалобы спортсмена обусловлены спортивной специализацией? Ваш предварительный диагноз, лечение, рекомендации.

*Ситуационная задача № 30.* На соревнованиях по легкой атлетике в летний день 5 спортсменов пожаловались на головокружение, головную боль, слабость. Ваш предположительный диагноз?

*Ситуационная задача № 31.* Общая плотность тренировки на отделении спортивной гимнастики у девушек-спортсменок II разряда 40%. При этом максимум нагрузки (по физиологической кривой) приходится на конец основной части, прирост пульса составляет 22%, частота дыхания в минуту увеличивается на 6—8%, пульсовое давление повышается на 20% (за счет повышения АДмакс). Можно ли считать указанную плотность тренировки оптимальной и почему? Находит ли отражение данная плотность тренировки в характере физиологической кривой? Ваши рекомендации тренеру.

*Ситуационная задача № 32.* Спортсмен-легкоатлет III разряда жалуется после тренировки на тахикардию в течение 20-25 мин, иногда одышку. Может ли быть подобное состояние следствием методических ошибок в тренировке? Каких? Ваши рекомендации тренеру и спортсмену.

*Ситуационная задача № 33.* Гимнаст II разряда находится в периоде соревновательных нагрузок. Жалуется на усталость, нарушение координации, тремор в конце заключительного раздела тренировки. Судя по физиологической кривой нагрузки, тренировку заканчивает с пульсом 140 в минуту при исходном пульсе 62 в минуту. Есть ли, по Вашему мнению, методическая ошибка в построении тренировки? Ваш предварительный диагноз? Рекомендации?

*Ситуационная задача № 34.* Спортсмен-гимнаст, мастер спорта тренируется 6 лет. В течение последних 2 месяцев стал жаловаться на постоянные боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, особенно после выполнения упражнений на перекладине. Ваш предварительный диагноз, план обследования?

*Ситуационная задача № 35.* Спортсмен жалуется на снижение спортивных результатов, нежелание тренироваться, ухудшение сна, аппетита. На ЭКГ - резкая синусовая аритмия, экстрасистолия, внутрижелудочковая блокада, расширение и расщепление зубца Р, увеличение интервала P—Q, сегмент Т ниже изолинии более чем на 1 мм. Ваш предварительный диагноз?

*Ситуационная задача № 36.* Спортсмен I разряда, лыжник, 20 лет, субъективно чувствует себя хорошо, жалоб не предъявляет. Что может помочь тренеру объективно оценить «готовность» спортсмена к увеличению тренировочных нагрузок?

*Ситуационная задача № 37.* Метатель, мастер спорта жалуется на постоянные боли в правом плечевом суставе, которые постепенно усиливались в течение 2-х последних месяцев. Ваш предварительный диагноз и рекомендации?

*Ситуационная задача № 38.* Матч по хоккею проходил в жесткой борьбе с многочисленными применениями силовых приемов. Четыре игрока обратились за медицинской помощью. Какие повреждения Вы предполагаете? Результатом чего они были?

*Ситуационная задача № 39.* Во время соревнований по лыжам спортсмен упал при спуске с горы. Жалуется на боль в правом голеностопном суставе, правом плече и правой половине грудной клетки. Ваш предварительный диагноз, ближайшая задача?

*Ситуационная задача № 40.* Спортсмен-легкоатлет III разряда жалуется после тренировки на тахикардию в течение 20—25 мин, иногда одышку. Может ли быть подобное состояние следствием методических ошибок в тренировке? Каких? Ваши рекомендации тренеру и спортсмену.

**Раздел 8. Спортивный травматизм.**

Практическая работа № 10-11.

Задание:

1.Опишите общие требования и основные задачи оказания первой помощи.

2.По рисункам, рентгенограммам ознакомиться с картинойнарушений при некоторых специфических спортивных травмах.

3. По представленным рентгенограммам ознакомиться с характером повреждений при отдельных травмах.

4.Разбор алгоритма действий по оказанию первой помощи.

5.Опишите последовательность действий по оказанию первой помощи в случае, когда кто-либо из спортсменов во время тренировочного занятия получил:

а) растяжение связок голеностопного сустава;

б) вывих в плечевом суставе;

в) открытый перелом костей голени.

**Раздел 9. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом.**

Практическая работа № 12-13. «Острые патологические состояния в спорте»

Задание:

1. Решение ситуационных задач:

* Назвать острое патологическое состояние спортсмена.
* Объяснить причины и механизмы его развития
* Описать последовательность действий первой помощи и меры профилактики.

1. Записать в тетрадь особенности проведения реанимационных мероприятий по правилу А – В – С.
2. Практическое выполнение реанимационных манипуляций на муляжах.

Ситуационные задачи.

*Ситуационная задача № 1.* Спортсмен 22-х лет, МС по легкой атлетике (спринт). Впервые принял участие в крупных соревнованиях. Время проведения соревнований – июль, температура воздуха + 29 ºС, влажность 78%, скорость движения воздуха – 0,2 м/с.Сразу же после забега на 200 м спортсмен резко остановился, у негопоявилось головокружение, потемнение в глазах, тошнота, выступил хо-лодный пот, резко участился пульс, лицо побледнело, появилась шаткаяпоходка и, наконец, он потерял сознание.

*Ситуационная задача № 2.*Спортсмен 19-ти лет, МС по лыжному спорту. После перенесенного гриппа форсировал подготовку, чтобы принять участие в лыжных гонках, проводимых на Севере. На место проведения соревнований прибыл за сутки. Вовремя гонки на 50 км во второй половине дистанцииспортсмен ощутил чувство голода, которое постепенно усилилось до оченьострого. Одновременно появилась нарастающая слабость, головокружение,потемнение в глазах, сильное сердцебиение, снижение работоспособности,лицо побледнело, выступил холодный пот, появилось дрожание рук и ног. Сначала возникло двигательное возбуждение, которое позжесменилось заторможенностью, спутанностью сознания. В таком состоянии спортсменперестал ориентироваться и вдруг побежал в другом направлении, послечего был снят с соревнований.

*Ситуационная задача № 3.* Спортсмен 20-ти лет, МС по велоспорту, принял участие вмногодневной шоссейной гонке, проходившей в августе (температура воздуха 30–32ºС, относительная влажность 85%, отсутствие ветра).На одном из этапов гонки спортсмен стал испытывать сильное чувство жажды, сопровождающееся ощущением сухости слизистой оболочкиполости рта, у него усилилась одышка, появилось сильное сердцебиение,резко усилилось потоотделение. Несмотря на это, спортсмен упорно про-

должал гонку, держась в лидирующей группе. Вскоре у него появилось головокружение, пульсирующая боль в висках, лицо побледнело, появиласьсинюшность носогубного треугольника, потоотделение прекратилось, развилась слабость, стали возникать судороги в икроножных мышцах, затемприсоединились слуховые галлюцинации, внезапно потемнело в глазах, ион упал без сознания.

*Ситуационная задача № 4.* Спортсмены во время отдыха летом длительное время купались, загорали, играми в волейбол на пляже. Спортсменка 18-ти лет, бывшая весь день без головного убора, стала жаловаться на появившуюся больв висках, головокружение. Лицо у нее сильно покраснело, появиласьодышка, сильное сердцебиение, однако она продолжала оставаться напляже. Постепенно у нее усилились все симптомы, нарушилась координация движений, появились судороги отдельных мышц, потемнело в глазах,и она потеряла сознание. После возвращения сознания спортсменка жаловалась на очень сильную головную боль, тошноту, наблюдалась неоднократная рвота, сильная слабость, разбитость. Кожа спины к вечеру сильно покраснела, стала припухшей и болезненной, на отдельных местах появились пузыри.

*Ситуационная задача № 5.* Спортсмен 17-ти лет, лыжник. Во время очередного тренировочного занятия получил травму ноги, после чего не мог самостоятельнопередвигаться. Началась снежная буря, температура воздуха резко снизилась, подул сильный ветер, спортсмен полностью потерял ориентировку.Через некоторое время он почувствовал мышечную дрожь, появилосьсердцебиение, одышка, двигательное возбуждение, лицо и руки побледнели, появилась синюшность кожи. Затем постепенно развилась сонливость,оглушенность, все происходящее казалось ему нереальным.Когда его нашли, лицо было бледное, амимичное, синюшное, мышцытвердые на ощупь, речь невнятная, голос глухой, пульс и дыхание урежены, АД снижено, на вопросы отвечал односложно.

***2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

Оценка качества освоения дисциплины «Спортивная медицина» обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

*Текущая аттестация* – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Спортивная медицина» относятся:

1. **Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

**Критерии оценивания ответа студента при собеседовании:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленныйвопрос,показанасовокупностьосознанныхзнанийобобъекте,проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные инесущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется втерминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрируетавторскую позицию студента.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ напоставленныйвопрос,показанасовокупностьосознанныхзнанийобобъекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкаяструктура,логическаяпоследовательность,отражающаясущностьраскрываемыхпонятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могутдопущенынедочетывопределениипонятий,исправленныестудентом самостоятельно в процессе ответа.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан полный, нонедостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показаноумение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственныесвязи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки вопределении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если дан неполный ответ,представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными

ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения.Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектамидисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речьнеграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят ккоррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросыдисциплины.

**2**. **Подготовка сообщения и презентации.**

**Сообщение –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме.Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме сообщения в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Требования к оформлению сообщения:**объём 7-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times NewRoman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

**Критерии оценки сообщения и презентации:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту если содержание сообщения соответствует заявленной в названии тематике; сообщение оформлено в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления; при изложении сообщение имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте сообщения и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте; презентация соответствует теме,оформлен титульный слайд с заголовком, тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту если содержание сообщения соответствует заявленной в названии тематике; сообщение оформлено в соответствии с общими требованиями, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении сообщение имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте сообщения и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте; презентация соответствует теме, оформлен титульный слайд с заголовком,тема ясно изложена и структурирована, использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту если содержание сообщения соответствует заявленной в названии тематике; в сообщении отмечены нарушения общих требований; есть погрешности в техническом оформлении; в целом сообщение имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте сообщения; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, а также орфографические, пунктуационные, грамматическиеошибки в тексте; презентация в целом соответствует теме,не оформлен титульный слайд с заголовком или неправильно оформлен,тема изложена не ясно и не структурирована, не использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме.

**Оценка «неудовлетворительно»**выставляется студенту если в целом содержание сообщения соответствует заявленной в названии тематике; в сообщении отмечены нарушения общих требований; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче сообщения есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте сообщения; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;презентация не выполненаили содержит материал не по теме.

**3.Практическая работа -** является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Критерии оценивания практической работы:**

**Оценка «Зачтено»** ставится, если студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**Оценка «Незачтено»** ставится, если студент выполняет работу не в полном объеме, не показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; не делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу не аккуратно; не полностью отвечает на контрольные вопросы, допуская принципиальные ошибки, не дает определение основных понятий и терминов, не понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**4.Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

**Критерии оценки ситуационной задачи:**

**«Зачет»** - задача решена, сделан правильный вывод.

**«Незачет»** - задачу студент решить не может.

**5. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – Основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация***– оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - экзамен.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзаменационный билет содержит 3 вопроса.

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой соответствующей дисциплины.

***Критерии оценки ответов на экзамене:***

- оценка «**ОТЛИЧНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

- оценка «**ХОРОШО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.

- оценка «**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

- оценка «**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.

1. **Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровьявыбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

При необходимости:

* инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровьяпредоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
* при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

* при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья иинвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматриваетпредоставление

информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятияинформации: