

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Таганрогского института  
имени А.П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)

\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины  
Спортивная медицина**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное  
образование (спортивная подготовка)

Для набора 2023 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс Вид занятий	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	125	125	125	125
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): Доц., Хвалебо Г.В. \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Ознакомить студентов с системой медицинского обеспечения
1.2	занимающихся физической культурой и спортом, направленной на оздоровление,
1.3	повышение работоспособности, предупреждение переутомлений, травм и заболеваний.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>ПКО-4.1:</b>	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
<b>ПКО-4.2:</b>	Применяет меры профилактики детского травматизма
<b>ПКО-4.3:</b>	Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
<b>ПКР-3.1:</b>	Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования
<b>ПКР-3.2:</b>	Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ
<b>ПКР-3.3:</b>	Оценивает качество программных материалов в соответствие с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся
<b>ПКР-3.4:</b>	Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями
<b>ПКР-3.5:</b>	Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний;</li> <li>- теорию оказания первой доврачебной помощи при травмах и острых патологических заболеваниях при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- организацию системы врачебно-педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- влияние физических упражнений на морфо-функциональное состояние спортсмена;</li> <li>- методики оценивания физического и функционального состояния организма занимающихся для обеспечения эффективности образовательного процесса;</li> <li>- организацию медицинского обеспечения спортивных соревнований;</li> <li>- основы здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- различные средства и методы для разработки индивидуальных образовательных маршрутов;</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия, в том числе с применением ИКТ;</li> <li>- использовать знания нормативно-правовых документов и СанПиНов в педагогической тренерской, рекреационной, организационно-управленческой деятельности;</li> <li>- использовать принципы нормирования нагрузок при разработке программно-методического обеспечения образовательного процесса, проведения уроков физической культуры и тренировочных занятий в различных образовательных учреждениях;</li> <li>- оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;</li> <li>- проводить профилактику травматизма во время занятий физической культуры и спортом, соблюдая санитарно-гигиенических правил и норм;</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками определения физического и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;</li> <li>- методиками использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;</li> <li>- системой представлений об основных закономерностях здоровьесбережения; основной терминологической и методологической базой дисциплин;</li> <li>- приемами оказания первой доврачебной помощи; применением теоретических знаний на практике.</li> </ul>

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------

	<b>Раздел 1. Введение. Основы организации спортивной медицины в России. Предмет и задачи спортивной медицины</b>				
1.1	Предмет и задачи спортивной медицины. Здоровье и болезнь в спорте. Краткий очерк истории развития спортивной медицины. Основы организации спортивной медицины в России. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Роль общей сети лечебно-профилактических учреждений в медицинском обеспечении физкультурников и спортсменов. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. /Лек/	4	1	ПКО-4.1 ПКР-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Основы организации спортивной медицины в России. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Роль общей сети лечебно-профилактических учреждений в медицинском обеспечении физкультурников и спортсменов. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. /Пр/	4	1	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКР-3.1 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Организация медицинского обеспечения на сборах, на соревнованиях различного уровня с учетом особенностей вида спорта. Учетная и отчетная документация по врачебному контролю спортсменов. Общий и медицинский анамнез. Допинги и антидопинговый контроль в спорте /Ср/	4	12	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКР-3.1 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Основы общей патологии, понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности. Основные термины и понятия в медицине: здоровье, болезнь, этиология, патогенез, инфекция, эпидемиология, профилактика, реабилитация. Физические, химические, биологические, социальные причины заболеваний. Роль наследственности в развитии болезни. Понятие о дифтерии, атрофии, гипертрофии. Причины, вызывающие их механизм развития. Понятие аллергии, реактивности, иммунитета: механизм их развития, влияние на них физических упражнений. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структур нервной, мышечной, костной тканей после травм. /Лек/	4	1	ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.5	Выписать факторы естественной резистентности, раскрыть понятие группы риска. /Ср/	4	18	ПКО-4.2 ПКР-3.1 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	Основы общей патологии. Оказание доврачебной помощи в экстремальных ситуациях. При внезапной остановке сердца, прекращении дыхания; травматическом шоке; кровотечениях и ранениях; травмах опорно-двигательного аппарата. При черепно-мозговых травмах, травмах глаз. Проведение реанимационных мероприятий. Иммунитет и способы его укрепления. Признаки инфекционных заболеваний. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая доврачебная помощь при них. /Пр/	4	1	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.7	сбор информации и подготовка реферата по теме "Острые повреждения ОДА у спортсменов". Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи. /Ср/	4	16	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
	<b>Раздел 2. Оценка физического и функционального состояния спортсменов</b>				
2.1	Понятие физического развития и факторы его определяющие. Методы исследования физического развития. Соматоскопический метод. Типы телосложения. Понятие осанки. Оценка физического развития. Метод индексов, метод стандартов. Общая характеристика функционального состояния спортсмена. методы исследования основных функциональных систем у спортсмена. Функциональные пробы. Общие закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам. Критерии оценки. Типы реакций ССС на физическую нагрузку. Критерии оценки. Обратимость адаптации к физическим нагрузкам. /Лек/	4	1	ПКО-4.2 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3

2.2	Физическое развитие спортсменов. Методы исследования. Характеристика и методы исследования состояния функциональных систем организма у спортсменов. Понятие "спортивное сердце". Классификация функциональных проб. Оценка реакции. Определение физической работоспособности /Пр/	4	1	ПКО-4.3 ПКР-3.1 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	Провести соматоскопическое и соматометрическое обследование. Составить свой антропометрический профиль по результатам измерений и просчитать основные индексы. /Ср/	4	16	ПКР-3.1 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	Выполнить расчеты функциональных показателей системы внешнего дыхания. /Ср/	4	18	ПКО-4.3 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.5	Реакции кардио-респираторной системы спортсмена на физическую нагрузку. /Пр/	4	1	ПКО-4.2 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.6	Провести простую и комбинированную пробу Летунова. Описать типы реакций ССС на физическую нагрузку. /Ср/	4	16	ПКО-4.2 ПКР-3.1 ПКР-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Раздел 3. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом</b>					
3.1	Содержание и методы врачебного контроля. Задачи и методы врачебных наблюдений за лицами, занимающимися физкультурой и спортом. Методы врачебно-педагогических наблюдений, Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Врачебный контроль лиц различного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом. Морфо-функциональные характеристики возрастных и половых особенностей физического развития. Организация врачебного контроля физического воспитания в школе; /Лек/	4	1	ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Задачи и методы врачебных наблюдений за лицами, занимающимися физкультурой и спортом. Методы врачебно-педагогических наблюдений, Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Врачебный контроль лиц различного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом. Морфо-функциональные характеристики возрастных и половых особенностей физического развития. Организация врачебного контроля физического воспитания в школе. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки. Принципы медицинского обеспечения спортивных соревнований. /Пр/	4	1	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.3	Разбор конкретных ситуаций, решение кейс-задач. /Ср/	4	13	ПКР-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.4	Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности. Восстановление перед- и после соревнований. Средства восстановления. Педагогические: чередование нагрузок, восстановительные тренировки. Восстановительное питание. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки. Медикаментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные мази, растирки); комплексные системы восстановления в различных видах спорта. Допинги и антидопинговый контроль в спорте. /Ср/	4	2	ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.1 ПКР-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3

3.5	Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте /Пр/	4	1	ПКО-4.1 ПКО-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.6	Доклады, тестовые задания. /Ср/	4	14	ПКР-3.2 ПКР-3.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3
<b>Раздел 4. Экзамен</b>					
4.1	Экзамен /Экзамен/	4	9	ПКО-4.1 ПКО-4.2 ПКО-4.3 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие	Москва: Человек, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Белова, Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66109.html">http://www.iprbookshop.ru/66109.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Граевская, Н. Д., Долматова, Т. И.	Спортивная медицина: учебное пособие. курс лекций и практические занятия	Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/77241.html">http://www.iprbookshop.ru/77241.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

##### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Прокопьев Н. Я., Назмутдинова В. И.	Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции человека: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов по дисциплинам «Анатомия человека», «Спортивная медицина» направления 49.03.01 «Физическая культура». Форма обучения - очная, заочная: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571538">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571538</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Караулова, Л. К., Расулов, М. М., Красноперова, Н. А.	Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум. учебно-методическое пособие	Москва: Московский городской педагогический университет, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/26464.html">http://www.iprbookshop.ru/26464.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 5.4. Перечень программного обеспечения

Гарант (учебная версия)

Microsoft Office

### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## Приложение 1

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

##### 1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
ПКР-3: Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся			
Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; теорию оказания первой доврачебной помощи при травмах и острых патологических заболеваниях при занятиях физической культурой и спортом; организацию системы врачебно-педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; влияние физических	Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать свою позицию при решении ситуационных задач	Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики.	УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)

упражнений на морфо-функциональное состояние спортсмена; методики оценивания физического и функционального состояния организма занимающихся для обеспечения эффективности образовательного процесса;			
Уметь: использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста; использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия, в том числе с применением ИКТ;	Выбирает средства, в соответствии с механизмами их воздействия, использует различные методы профилактики травматизма и решения поставленных задач	Правильность выбора средств и методов в соответствии с механизмами их воздействия и аргументированность их использования	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
Владеть: методиками определения физического и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом; способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;	Может организовать занятия физической культуры, составить комплекс корректирующих упражнений для различных групп населения; обеспечить необходимый уровень безопасности;	Обоснованность выбора методик для определенных целей;	Пр – презентация Р – реферат (Р 1-58) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)
ПКО-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
Знать. методики оценивания физического и функционального состояния организма занимающихся для обеспечения эффективности	Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; знает, методику оказания первой медицинской помощи	Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата	УО – устный ответ Р – реферат (Р 1-58) Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)



<p>образовательного процесса; организацию медицинского обеспечения спортивных соревнований; основы здоровьесберегающих технологий; различные средства и методы для разработки индивидуальных образовательных маршрутов;</p>			
<p>Уметь: использовать знания нормативно-правовых документов и СанПиНов педагогической тренерской, рекреационной организационно-управленческой деятельности; использовать принципы нормирования нагрузок при разработке программно-методического обеспечения образовательного процесса, проведения уроков физической культуры и тренировочных занятий в различных образовательных учреждениях; проводить профилактику травматизма во время занятий физической культуры и спортом, соблюдая санитарно-гигиенических правил и норм;</p>	<p>Анализировать и выбирать материал при подготовке рефератов по заданным темам; находить необходимую информацию в литературных источниках для решения ситуационных задач; правильно подобрать методики оказания первой мед. помощи с учетом показаний и противопоказаний и профилактики травматизма</p>	<p>Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме;  Целенаправленность поиска методик, в соответствие с заболеванием</p>	<p>Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)</p>
<p>Владеть: методиками использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; системой представлений об основных закономерностях здоровьесбережения; основной терминологической и методологической базой дисциплин; приемами оказания</p>	<p>Выбирает средства, в соответствии с механизмами их лечебного воздействия  Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи</p>	<p>Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации  Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи</p>	<p>Пр – презентация ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-24)</p>

первой доврачебной помощи; применением теоретических знаний на практике.			
--	--	--	--

## 1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

*Экзамен:*

84-100 баллов (оценка «отлично»)

67-83 баллов (оценка «хорошо»)

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно»)

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно»)

## Экзаменационные билеты

### Билет № 1

1. Место спортивной медицины в системе подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.
2. Методы врачебно-педагогических наблюдений: непрерывного наблюдения, с дополнительной физической нагрузкой.

### Билет № 2

1. Понятие «здоровье». Влияние физической культуры и спорта на здоровье. Понятие «болезнь». Болезнь как общая реакция организма.
2. Медицинское обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования.

### Билет № 3

1. Роль социальных, климатогеографических, генетических факторов в возникновении, распространении и профилактике заболевания. Стадии и исходы болезней. Острые, подострые и хронические болезни и их профилактика.
2. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физической культурой и спортом.

### Билет № 4

1. Этиология и патогенез. Экзогенные и эндогенные причины болезни.
2. Медицинские группы для занятий физической культурой. Сроки начала занятий различными видами спорта. Санитарно-гигиенический контроль над занятиями физкультурой и спортом.

### Билет № 5

1. Понятия об общем и местных расстройствах кровообращения: гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, некроз, тромбоз и эмболия.
2. Допустимость тренировочных и соревновательных нагрузок в среднем и старших возрастах. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и старших возрастов.

### Билет № 6

1. Воспаление как универсальная реакция организма на повреждение. Признаки воспаления.
2. Комплекс медицинских обследований для допуска к занятиям физической культурой. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой.

### Билет № 7

1. Гипертрофия как компенсаторно-приспособительный процесс. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсменов. Понятие об атрофии, виды. Гипертрофические, атрофические и дистрофические процессы у спортсменов.
2. Краткий анализ заболеваемости спортсменов. Влияние специфики вида спорта на развитие патологических процессов.

### Билет № 8

1. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия.
2. Перетренированность. Сущность перетренированности. Причины, способствующие возникновению перетренированности. Общие рекомендации по проведению восстановительных мероприятий. Профилактика перетренированности.

Билет № 9

1. Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Возрастная динамика физического развития человека. Связь между состоянием здоровья и физическим развитием.
2. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Диагностика, восстановление, профилактика.

Билет № 10

1. Влияние занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов. Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека.
2. Допинг в спорте. Запрещенный список. Антидопинговый контроль. Организация и проведение антидопингового контроля. Обязанности и права спортсменов. Санкции к спортсменам при обнаружении допинга.

Билет № 11

1. Основные методы оценки уровня физического развития: метод антропометрических стандартов, метод индексов.
2. Органные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. Снижение сократительной способности миокарда: этиология, диагностика, коррекция.

Билет № 12

1. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спортсменов. Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).
2. Органные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. Система внешнего дыхания: этиология, диагностика, коррекция.

Билет № 13

1. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов (сила мышц, латентное время расслабления и напряжения, теппинг-тест).
2. Органные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена. Снижение функции печени: этиология, диагностика, коррекция.

Билет № 14

1. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы определения частоты сердечных сокращений, пульса (пальпаторный, аускультативный, инструментальный). Брадикардия, тахикардия. Методы определения артериального давления.
2. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий. Первая помощь и профилактика.

Билет № 15

1. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Понятие о спортивном сердце. Объем сердца у спортсменов различных специализаций. Динамика изменений объема сердца в возрастном аспекте.
2. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Имобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика

Билет № 16

1. Простейшие функциональные пробы: Штанге, Генчи, Розенталя, Шафрановского, Лебедева (методика проведения, оценка результатов).
2. Травмы нервной системы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Повреждения спинного мозга. Повреждения периферических нервов. Первая помощь и профилактика

Билет № 17

1. Влияние физической нагрузки на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта.
2. Повреждения и заболевания глаз, ушей, носа и зубов у спортсменов, первая помощь и профилактика

Билет № 18

1. Влияние физической нагрузки на секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта.
2. Повреждения и заболевания глаз, ушей, носа и зубов у спортсменов, первая помощь и профилактика

Билет № 19

1. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние эндокринной системы. Роль катехоламинов (адреналина, норадреналина в обеспечении адаптации к физической нагрузке).
2. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь и профилактика.

#### Билет № 20

1. Функциональное состояние системы пищеварения, методы исследования. Болевой печеночный синдром у спортсменов.
2. Отморожение. Замерзание, стадии, клиническая картина, первая помощь.

#### **Критерии оценивания:**

**Максимальное количество баллов – 100.**

Экзаменационный билет содержит 2 вопроса.

Каждый вопрос оценивается отдельно, максимально в 50 баллов.

- оценка «отлично» (45 – 50 баллов) – выставляется, если студент понимает сущность вопроса, логично излагает материал, может привести примеры из практики или своего личного опыта;
- оценка «хорошо» (35 – 44 балла) – студент владеет знаниями и пониманием сущности вопроса, но допускает незначительные ошибки, может связать теорию с практической деятельностью, подкрепив примером;
- оценка «удовлетворительно» (26 – 34 балла) – студент может донести основную информацию, но с нарушением логики изложения, допускает существенные ошибки, из-за пробелов в знаниях; ему сложно аргументировать свой ответ и с трудом приводит примеры из практики;
- оценка «неудовлетворительно» (0 – 25 баллов) – студент не знает излагаемый материал, искажает факты, не может привести примеры.

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

#### **ОПРОС**

**по разделу: Введение. Основы организации спортивной медицины в России. Предмет и задачи спортивной медицины**

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
2. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
3. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
4. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
5. Методика комплексного врачебного обследования. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.
6. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика основных методов.
7. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.

#### **Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 10 баллов:

- 10 баллов – студент дает полный, развернутый ответ, приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;
- 7 баллов – студент в целом дает ответ на вопрос, допуская незначительные ошибки, может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;
- 5 баллов – излагает основную информацию, но допускает существенные ошибки, но исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;
- 2 балла – частично отвечает на вопрос, испытывает сложности в аргументации ответа и в приведении примера, пассивен.

#### **ОПРОС**

**по разделу: Оценка физического и функционального состояния спортсменов**

8. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования.
9. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение.
10. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена.
11. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
12. Гарвардский степ-тест. Методика проведения.
13. Общий и спортивный анамнез.
14. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем.
15. Физическое развитие и опорно-двигательный аппарат спортсмена.
16. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.

17. Оценка физического развития методом стандартов.
18. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
19. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
20. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
21. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
22. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ- Кушелевского), методика проведения, запись результатов.
23. Общая характеристика функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.
24. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
25. Дать характеристику нагрузкам (при тестировании) применяемым в функциональной диагностике спортсмена.

#### **Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 10 баллов:

10 баллов – студент дает полный, развернутый ответ, приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

7 баллов – студент в целом дает ответ на вопрос, допуская незначительные ошибки, может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

5 баллов – излагает основную информацию, но допускает существенные ошибки, но исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

2 балла – частично отвечает на вопрос, испытывает сложности в аргументации ответа и в приведении примера, пассивен.

### **ОПРОС**

#### **по разделу: Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом**

26. Основные показатели центральной гемодинамики.
27. Электрокардиографическое исследование спортсмена в покое.
28. Этиология, определение понятия. Внешние и внутренние причины болезней.
29. Патогенез. Патогенные факторы.
30. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека.
31. Роль гормонов в адаптации к мышечной деятельности.
32. Влияние тренировки на эндокринную систему.
33. Болезнь как общая реакция организма. Стадии и формы течения болезней. Исходы.
34. Организация тестирования с максимальными нагрузками и меры предосторожности.
35. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
36. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
37. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов.
38. Восстановление организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.
39. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.
40. Нокаут и нокдаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.
41. Предпатологические состояния и патологические изменения, развивающиеся вследствие хронического физического перенапряжения.
42. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.
43. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов.
44. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
45. Заболевания периферической нервной системы у спортсменов.
46. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
47. Повреждения и перенапряжения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
48. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования.
49. Анамнез, его виды и значение.
50. Медицинское обеспечение массовой физкультурной работы.
51. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

#### **Критерии оценивания:**

Ответ на каждый вопрос оценивается в 10 баллов:

10 баллов – студент дает полный, развернутый ответ, приводит примеры из практики, активно участвует в дискуссии;

7 баллов – студент в целом дает ответ на вопрос, допуская незначительные ошибки, может связать теорию с практикой, активно участвует в дискуссии;

5 баллов – излагает основную информацию, но допускает существенные ошибки, но исправляется после наводящих вопросов, по степени готовности участвует в дискуссии;

2 балла – частично отвечает на вопрос, испытывает сложности в аргументации ответа и в приведении примера, пассивен.

### **Тест**

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащие 10 тестов. Каждый тест содержит 4 ответа, один из которых верный.

1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ в) распоряжений вышестоящих должностных лиц г) режима работы данного учреждения Правильный ответ: а
2. 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 Правильный ответ: г
3. Термин "спортивная медицина" включает а) метод определения функционального состояния спортсменов б) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом в) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников г) все перечисленное Правильный ответ: г
4. 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 Правильный ответ: а
5. 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 Правильный ответ: б
6. 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) правильно а) и в) Правильный ответ: г
7. 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. Правильный ответ: а
8. 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 Правильный ответ: а
9. 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 Правильный ответ: б
10. 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 Правильный ответ: б
11. 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 Правильный ответ: в

12. 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  
Правильный ответ: г
13. 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  
Правильный ответ: в
14. 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)  
Правильный ответ: г
15. 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 контроля поликлиник  
г) правильно в) и г) Правильный ответ: г
16. 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) все перечисленное Правильный ответ: г
17. 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  
Правильный ответ: в
18. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся а) ведущие спортсмены  
б) учащиеся школ, студенты  
в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ г) правильно а) и в)  
Правильный ответ: г
19. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая а) лица с физическими дефектами б) подготовительная  
в) основная  
г) специальная Правильный ответ: а
20. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает а) оценку здоровья  
б) функциональное состояние и физическую работоспособность организма в) оценку физического развития  
г) все перечисленное Правильный ответ: г
21. 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  
Правильный ответ: г
22. 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  
Правильный ответ: г
23. 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) все перечисленное  
Правильный ответ: г
24. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме а) марафонского бега б) бокса  
в) прыжков в воду  
г) подводного спорта Правильный ответ: в
25. При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает а) 100 г  
б) 200 г  
в) 350 г

- г) 600 г  
Правильный ответ: в
26. Расширение сердца приводит а) к брадикардии  
б) к тахикардии  
в) к увеличению сердечного выброса г) правильно б) и в)  
Правильный ответ: г
27. Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено а) увеличением жировых отложений  
б) увеличением количества мышечных волокон в) увеличением размеров каждого волокна  
г) увеличением мышечной соединительной ткани Правильный ответ: в
28. Ударный объем левого желудочка составляет в среднем а) 40 мл  
б) 50 мл  
в) 70 мл  
г) 100 мл Правильный ответ: в
29. У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать  
а) 70 мл  
б) 100 мл  
в) 150 мл  
+г) 200 мл Правильный ответ: г
30. Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено а) увеличением жировых отложений  
б) гипертрофией миокарда  
в) увеличением соединительной ткани г) правильно б) и г)  
Правильный ответ: г
31. Наибольший перепад кровяного давления наблюдается а) в аорте  
б) в артериолах в) в капиллярах г) в венах  
Правильный ответ: б
32. Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное  
а) понижается  
+б) повышается в) не изменяется  
г) в начале понизится, а затем повысится Правильный ответ: б
33. Основными системами организма, обеспечивающими мышечную работу спортсмена, являются все перечисленные, кроме  
а) нервной  
б) кардиореспираторной в) мышечной  
г) кожной чувствительности Правильный ответ: г
34. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется а) через кожные рецепторы  
б) через сухожильные рецепторы в) через мышечные рецепторы  
г) через глазодвигательный нерв Правильный ответ: в
35. Влияние систематических физических тренировок на центральную нервную систему проявляется  
а) повышением силы нервных процессов  
б) улучшением подвижности нервных процессов  
в) ускорением проведения нервно-мышечного возбуждения г) правильно все перечисленное  
Правильный ответ: г
36. Влияние физических тренировок на мышечную систему проявляется всем перечисленным, кроме  
а) повышения тонуса мышц б) гипертрофии мышц  
в) образованием новых сухожилий  
г) совершенствования координации движений Правильный ответ: в
37. Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме  
а) упрочения кости  
б) стимуляции роста костной ткани  
в) улучшения подвижности в суставах г) роста межпозвонковых дисков Правильный ответ: г
38. Отрицательное влияние неадекватных физических нагрузок у спортсменов может проявиться всем перечисленным, кроме  
а) развития сколиоза б) грыжи диска  
в) дистрофии миокарда  
г) онкологических заболеваний Правильный ответ: г
39. Систематическая мышечная тренировка повышает все перечисленное, кроме а) уровня ферментов и витаминов в организме  
б) сопротивляемости организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды  
в) содержания гликогена в печени г) работоспособности организма Правильный ответ: а
40. Ориентировочный диапазон частоты сердечных сокращений в 1 мин при физической нагрузке максимальной интенсивности составляет  
а) 130-150 уд/мин  
б) 150-170 уд/мин  
в) 170-180 уд/мин



г) 200-220 уд/мин Правильный ответ: в

**Критерии оценивания:**

Максимальное количество – 15 баллов:

Из имеющегося банка тестов формируется тестовое задание, содержащее 10 тестовых вопросов. Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1,5 балла.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика в макроцикле).
4. Особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
10. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специальности).
11. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
12. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
13. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
14. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
15. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
16. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
17. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
19. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов. Наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
20. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.
21. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
22. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
23. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, оказание первой медицинской помощи.
24. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
25. Общая характеристика открытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
26. Общая характеристика закрытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
27. Повреждение коленного сустава. Наиболее характерные признаки повреждений, первая медицинская помощь, профилактика.
28. Повреждения костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, первая медицинская помощь.
29. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, характерные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
30. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки различных видов кровотечений.

**Критерии оценивания:**

Максимальный балл – 15.

15 баллов – выставляется студенту, если актуальность проблемы исследования обоснована анализом состояния действительности. Тема сформулирована конкретно, отражает направленность работы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. В каждой части (главе) присутствует обоснование, почему эта часть рассматривается в рамках данной темы. После каждой главы автор работы делает самостоятельные выводы. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы. Реферат сдан с соблюдением всех сроков.

10 баллов – выставляется студенту, если автор обосновывает актуальность исследования в целом, а не собственной темы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы, имеются небольшие отклонения. Логика изложения, в общем и целом, присутствует. После каждой главы автор работы делает выводы. Выводы порой слишком расплывчаты, иногда не связаны с содержанием главы. Автор не всегда обоснованно и конкретно выражает свое мнение по поводу основных аспектов содержания работы. Есть некоторые недочеты в оформлении работы, в оформлении ссылок. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы, но допускает незначительные неточности при ответах. Реферат сдан в срок (либо с опозданием на 2-3 дня).

5 баллов – выставляется студенту, если актуальность его темы либо вообще не сформулирована или сформулирована в самых общих чертах (не обоснована со ссылками на источники). Не четко сформулированы цель, задачи исследования. Содержание и тема работы не всегда согласуются между собой. Некоторые части реферата не связаны с целью и задачами работы. Самостоятельные выводы либо отсутствуют, либо присутствуют только формально. Автор недостаточно хорошо ориентируется в тематике, путается в изложении содержания. Слишком большие отрывки (более двух абзацев) переписаны из источников. Автор, в целом, владеет содержанием работы, но при этом затрудняется в ответах на вопросы. Допускает неточности и ошибки, слабо ориентируется в тех понятиях и терминах, которые использует в своей работе. Реферат сдан с опозданием (более 3-х дней задержки).

## **СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

### **Решить любую ситуационную задачу на выбор**

Студентам при решении задач необходимо дать ответ на вопрос задачи и объяснить ход ее решения подробно, последовательно, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса), и дать ответы на дополнительные вопросы верные и четкие.

Задача № 1.

Спортсмен-футболист жалуется на тошноту, ощущение тяжести в верхних отделах живота, отрыжку. Со слов пострадавшего, съеденная 3 ч. назад пища могла быть недоброкачественной. Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 2.

В результате падения у футболиста возникли ранения руки и ноги. При осмотре: на плече рана размером 2х4 см. с ровными краями, загрязнена землей, из раны умеренное кровотечение. На голени поверхностная рана 1х3 см. Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача № 3.

В результате неосторожного обращения с оружием стрелок получил огнестрельное ранение стопы. При осмотре: на тыльной поверхности стопы дефект тканей размером 1,0-1,5 см., резкая отечность стопы, из раны венозное кровотечение. Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача № 4.

В результате автомобильной аварии спортсмен получил рану волосистой части головы. При осмотре: в теменной области слева рана размером 3х5 см., обильное кровотечение. Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи. Какую повязку целесообразно наложить пострадавшему?

Задача № 5.

Во время игры в футбол спортсмен получил рану локтевого сустава. При осмотре: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 3х2 см., поверхностная, слегка кровоточащая. Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача № 6.

Фигуристка во время тренировок подвернула стопу, возникла сильная боль. При осмотре: припухлость в области голеностопного сустава, умеренная болезненность при пальпации. Толчкообразная нагрузка на область пятки болезненна. Какое повреждение можно предположить?

Перечислите объем оказания первой доврачебной помощи.

Задача № 7.

Во время спортивных соревнований молодой человек получил травму коленного сустава. При осмотре: припухлость, болезненность в области коленного сустава.

Перечислите объем первой помощи. Какую повязку нужно наложить пострадавшему?

Задача № 8.

В травмпункт обратился спортсмен, у которого сбилась ранее наложенная повязка Дезо. Перечислите правила наложения повязки Дезо.

Задача № 9.

Спортсмен получил рану локтевого сгиба упавшим разбитым стеклом. Отмечается обильное кровотечение, цвет крови алый. Какой вид кровотечения у пострадавшего? Перечислите мероприятия первой доврачебной медицинской помощи.

Задача № 10.

У спортсмена-волейболиста резаная рана наружной поверхности голени. Повязка умеренно пропитана кровью, голень и стопа обычного цвета, теплые.

Назовите вид кровотечения. Укажите объем первой доврачебной медицинской помощи.

Задача № 11.

Женщина – спортсменка получила ожог предплечья паром. При осмотре резкое покраснение кожи предплечья, в области лучезапястного сустава – несколько пузырей с прозрачным содержанием.

Укажите степень ожога. Назовите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 12.

Во время лыжной прогулки у спортсмена на щеке появилось белое пятно. Прикосновение пальцев не ощущает.

Какая первая доврачебная медицинская помощь должна быть оказана пострадавшему?

Задача № 13.

Альпинист длительное время находился на улице в тесной обуви при температуре 10-15 С. После соревнования возникли сильные боли в стопах. Стопы багрово-синюшного цвета, отечны. Отек распространяется на голени. На тыльной поверхности стоп имеются пузыри с прозрачным содержимым. Чувствительность кожи пальцев отсутствует.

Перечислите мероприятия доврачебной медицинской помощи.

Задача № 14.

Во время игры в волейбол при столкновении с соперником молодой человек получил травму. При осмотре: на правом бедре – кровоподтек, окружность правого бедра на 2 см больше, чем левого. Осевая нагрузка на пятку болезненна. Какой вид повреждения можно предположить? Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 15.

Боксер во время тренировок упал навзничь, ударился затылком. Отмечает кратковременную потерю сознания, однократную рвоту. Жалуется на головную боль, головокружение, тошноту. При осмотре: больной вялый, на вопросы отвечает с трудом. Кожные покровы бледные. Пульс 68 ударов в минуту, ритмичный. В затылочной области подкожное кровоизлияние, резкая болезненность при пальпации.

Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 16.

Гимнаст во время тренировок упал с высоты 1,5 м., ударившись о рядом стоящее спортивное сооружение правой половиной грудной клетки. Жалуется на боли в грудной клетке, усиливающиеся при глубоком дыхании, кашле. При осмотре: кожные покровы обычной окраски. Число дыханий – 18 в минуту. Заметно отставание правой половины грудной клетки при дыхании. При пальпации – резкая болезненность по ходу нижних ребер слева, которая усиливается при кашле.

Какой вид повреждений у больного? Перечислите объем первой доврачебной помощи.

Задача № 17.

Велосипедист упал, ударившись грудной клеткой о твердый предмет. Жалуется на разлитые боли в левой половине грудной клетки. При осмотре: состояние удовлетворительное, кожные покровы обычной окраски. Число дыханий 18 в минуту, левая половина грудной клетки несколько отстает при дыхании. При глубоком дыхании боль остается такой же.

Какое повреждение у больного? Какую первую доврачебную помощь нужно ему оказать?

Задача № 18.

При спуске с горы на лыжах женщина упала, возникли резкие боли в области голени, усиливающиеся при изменении положения. Встать на ногу не может. При осмотре: стопа неестественно вывернута наружу. Кожные покровы не нарушены.

Каков характер повреждения и какая необходима первая помощь?

Задача № 19.

Юный турист, споткнувшись, упал на руки, возникла резкая боль в области лучезапястного сустава, усиливающаяся при любом движении кисти. Резко изменилась конфигурация сустава и лучевой кости. Какое повреждение можно предположить у пострадавшего?

Перечислите объем первой доврачебной помощи.

Задача № 20.

Во время тренировок тяжелоатлет упал на отведенную руку: возникли резкая болезненность, невозможность движений в плечевом суставе. Какое повреждение можно заподозрить у пострадавшего?

Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи?

Задача № 21.

Гимнастка во время тренировок оступилась, почувствовала боли в голеностопном суставе. При осмотре: в области голеностопного сустава отечность, резкая болезненность при пальпации. Движения резко ограничены из-за болей. Поколачивание по пятке вызывает усиление болей в голеностопном суставе. Какое повреждение можно заподозрить у больного?

Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 22.

На улице обнаружен человек без признаков жизни: сознание отсутствует, движения грудной клетки не видны, пульс на сонной артерии отсутствует.

Как надо действовать в подобной ситуации?

Задача № 23.

Из воды извлечен пловец без признаков жизни.

Назовите объем и очередность мероприятий первой доврачебной помощи.

Задача № 24.

Перед соревнованием легкоатлет вместо углеводно-минерального напитка выпил неизвестную жидкость, после чего почувствовал резкую боль во рту, за грудиной и в животе. При осмотре: беспокоен, мечется от боли, была

повторная рвота с примесью крови. На слизистых оболочках рта, языке видны грубый налет и струп желтовато – зеленого цвета. Чем отравился пациент?

Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

Задача № 25.

Спортсмена укусила змея в область голени.

Перечислите мероприятия первой доврачебной помощи.

### **Критерии оценивания.**

Максимальный балл – 40.

Студент решает четыре задачи, каждая задача оценивается в 10 баллов.

Критерий оценивания для одной задачи:

10 баллов – ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса).

7 Баллов – ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала).

5 баллов – ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным материалом), со значительными затруднениями и ошибками, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

2 балла – ответ на вопрос задачи дан частично правильный. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом), с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме экзамена.

**Экзамен** проводится по расписанию экзаменационной сессии в устном виде. Количество вопросов в экзаменационном задании – 2. Проверка ответов и объявление результатов производится в день экзамена. Результаты аттестации заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## **Приложение 2**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебным планом по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия;

В ходе лекционных занятий рассматриваются необходимый объем знаний, навыков, умений в сфере формирования у студентов систематизированных знаний в области безопасности жизнедеятельности человека и защиты человека от негативных факторов чрезвычайных ситуаций. Даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, систематизируются знания студентов в области применения в профессиональной деятельности методик сохранения и укрепления здоровья учащихся; формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме;
- письменно решить домашнее задание, рекомендованные преподавателем при изучении каждой темы.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад или сообщение по теме занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

1. Правила-требования для студентов при проведении аудиторной работы:

- посещать лекционные и практические занятия;
- записываться на каждом занятии в список посещения занятий;

- не опаздывать на занятия;
- отключать сотовый телефон;
- исключить действия, не связанные с занятием
- поддерживать дисциплину;
- записывать в конспект занятий материал и другую информацию при упоминании об этом лектора;
- проявлять и поддерживать инициативу на занятиях;
- при необходимости выступить с кратким докладом.

## 2. Правила совместной деятельности студентов академической группы.

Практическим (семинарским) занятиям должно предшествовать изучение студентами теоретических положений по учебной литературе.

Студентам необходимо заранее ознакомиться со списком вопросов и заданий по конкретным темам семинарских занятий; распечатать необходимые материалы и провести их предварительный анализ.

3. Студенты в процессе изучения дисциплины и после ее завершения помимо усвоения необходимого материала курса должны демонстрировать:

- 1) способность применять полученные знания;
- 2) способность идентифицировать, формулировать и решать поставленные проблемы;
- 3) способность использовать навыки, методы, оборудование и технологии для решения проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности как личной, так и лиц, за здоровье и сохранность жизни которых они несут ответственность;
- 4) способность разрабатывать и проводить эксперименты, анализировать и объяснять полученные данные и результаты;
- 5) понимание профессиональной и этической ответственности;
- 6) знание современных проблем обеспечения безопасности жизнедеятельности человека и человечества в целом;
- 7) способность работать в командах;
- 8) способность результативного общения;
- 9) понимание необходимости и стремления общаться в течение всей жизни;
- 10) формирование достаточно широкого образования, необходимого для понимания влияния профессиональных проблем и их решений на общество.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные (в т.ч. интерактивные) методы обучения, в частности: интерактивная доска для подготовки и проведения лекционных и семинарских занятий. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях. Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Самостоятельная работа студентов является видом занятий организованной и внеаудиторной деятельности студентов и предусматривает:

- а) подготовку студентов к практическим занятиям;
- б) дополнительное изучение и осмысливание лекционного материала и результатов практических занятий.

При подготовке к практическим занятиям (семинарам) студент готовит конспект или тезисы доклада по вопросам и литературе, рекомендуемой преподавателем.

Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, получение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, письменного оформления текста. Реферат готовится самостоятельно, плагиат недопустим. Реферат выполняется по одной из предложенных тем по выбору обучающегося. Обучающейся может предложить свою тему, обосновав ее целесообразность.

### **Пояснения к оформлению работы:**

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата.

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основную часть;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы.

Оптимальный объем 15-20 страниц печатного текста.

Доклад на занятиях должен состоять из содержательной части, его анализа и вывода. Время доклада не более 5 минут. Студент имеет право пользоваться подготовленным конспектом, но не читать его полностью. К каждому вопросу семинара студент готовит вопросы, раскрытие которых позволит передать его содержание. Подготовленные вопросы могут быть использованы с целью опроса студентов, слушающих доклад или как вариант проверки подготовки студента к занятию.

На занятиях также студенты решают ситуационные задачи. Каждая задача должна быть подробно разобрана, ответ обоснован, для развернутого ответа необходимо давать ссылки на нормативные источники, СНиП, ГОСТ в области изучаемых вопросов, освещенных в задачах.

На экзамен студент должен явиться с зачетной книжкой, которую предъявляет в начале экзамена преподавателю, а также с ручкой и листом бумаги для письменного ответа. Опрос может происходить как в устной, так и в письменной форме.

