

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)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная
подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

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

| Курс Вид занятий | 1 | | 2 | | Итого | |
|---------------------|----|----|----|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | | | 4 | 4 |
| Практические | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 6 | 6 | 2 | 2 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 6 | 6 | 2 | 2 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 66 | 66 | 25 | 25 | 91 | 91 |
| Часы на контроль | | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Итого | 72 | 72 | 36 | 36 | 108 | 108 |

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

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

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Формирование у студентов профессионального мировоззрения, теоретических знаний и методико-технологических умений и навыков преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» и на их основе обеспечения готовности к работе в организациях дополнительного образования детей. |
|-----|---|

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|----------|--|
| ПКО-1: | Способен осуществлять профессиональную деятельность с использованием возможностей цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства |
| ПКО-1.1: | Владеет средствами ИКТ для использования цифровых сервисов и разработки электронных образовательных ресурсов |
| ПКО-1.2: | Осуществляет планирование, организацию, контроль и корректировку образовательного процесса с использованием цифровой образовательной среды образовательной организации и открытого информационно-образовательного пространства |
| ПКО-1.3: | Использует ресурсы международных и национальных платформ открытого образования в профессиональной деятельности учителя основного общего и среднего общего образования |
| ПКР-7: | Способен разрабатывать и реализовывать дополнительные общеобразовательные программы |
| ПКР-7.1: | Определяет педагогические цели и задачи, планирования занятий, направленных на освоение избранного вида деятельности |
| ПКР-7.2: | Осуществляет поиск, анализ и выбор источников (включая методическую литературу и электронные образовательные ресурсы) необходимых для планирования и разработки дополнительных общеобразовательных программ |
| ПКР-7.3: | Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы с учетом: особенностей образовательной программы, образовательных запросов обучающихся их индивидуальных особенностей (в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ) |
| ПКР-7.4: | Использует современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания при реализации дополнительных общеобразовательных программ |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| |
|---|
| Знать: |
| - ценностные основы профессиональной деятельности в сфере дополнительного образования (соотнести с индикатором ПКО-1.1); |
| - общие требования к организации деятельности в области ФВ в системе ДО, в том числе с использованием ИКТ (соотнести с индикатором ПКО-1.1); |
| - современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания при реализации дополнительных общеобразовательных программ (соотнести с индикатором ПКР-7.1); |
| Уметь: |
| - определять общие конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (соотнести с индикатором ПКО-1.2); |
| - формировать осознанное использование средств физической культуры и спорта как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия, в том числе с применением ИКТ (соотнести с индикатором ПКО-1.2); |
| - осуществлять поиск, анализ и выбор источников необходимых для разработки дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта (соотнести с индикатором ПКР-7.2); |
| Владеть: |
| - навыками использования ИКТ в образовательном процессе (соотнести с индикатором ПКО-1.3); |
| - отдельными способами проектирования и реализации задач дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта (соотнести с индикатором ПКР-7.3); |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Система дополнительного образования

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|
| 1.1 | Тема 1.1. Система дополнительного образования (особенности и принципы) | Лекционные занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 |

| | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|----|---|
| | | | | | ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 1.2 | Виды учреждений дополнительного образования (характеристика, какие виды спорта в них представлены чаще всего). | Практические занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 1.3 | Своеобразие дополнительного образования в школе. | Самостоятельная работа | 1 | 20 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 1.4 | Тема 1.3. Функции детских организаций в системе дополнительного образования. Оценка эффективности и действенности управления учреждением дополнительного образования | Лекционные занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 1.5 | Функции детских организаций ДО. | Практические занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 1.6 | Поиск материала и написание реферата | Самостоятельная работа | 1 | 26 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |

Раздел 2. Организация физкультурно-спортивной деятельности в системе ДО

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|---|
| 2.1 | Тема 2.1. Общие требования к организации деятельности в области ФВ в системе ДО. | Лекционные занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.2 | Требования к педагогу ДО (обязанности, функции). Анализ стандарта педагога дополнительного образования | Самостоятельная работа | 1 | 20 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.3 | Тема 2.2. Работа спортивных секций в системе ДО (Содержание и методика секционных (кружковых) занятий по | Лекционные занятия | 1 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|----|---|
| | видам спорта в различных организациях системы ДО) | | | | ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.4 | Требования к организации и функционированию школьных спортивных секций | Практические занятия | 2 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.5 | Тема 2.3. Спортивная подготовка в системе ДО | Практические занятия | 2 | 1 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.6 | Рассмотреть особенности индивидуальных и командных видов спорта в системе ДО | Самостоятельная работа | 2 | 12 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |
| 2.7 | Анализ стандартов спортивной подготовки по видам спорта | Самостоятельная работа | 2 | 13 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |

Раздел 3. Экзамен

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|---|
| 3.1 | Подготовка к промежуточной аттестации | Экзамен | 2 | 9 | ПКР-7 ПКО-1 ПКР-7.4 ПКР-7.1 ПКР-7.2 ПКР-7.3 ПКО-1.1 ПКО-1.2 ПКО-1.3 |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|---|---------------------|---|------------------------|---|
| 1 | Осипова Л. Е. | Учреждения дополнительного образования детей и их методическое обеспечение: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2005 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492410 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|--|-------------------------------------|--|---|---|
| 2 | Фирсова, Т. Г., Черняева, Т. Н. | Учреждения дополнительного образования как сфера позитивной социализации детей | Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/94719.html |
| 5.1. Учебные, научные и методические издания | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
| 1 | Григорьева И. И., Черноног Д. Н. | Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации: вопросы и ответы: практическое пособие | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460601 |
| 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы | | | | |
| 5.3. Перечень программного обеспечения | | | | |
| Гарант (учебная версия) OpenOffice | | | | |
| 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся 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

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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 | | | |
| ПКР-3.1: Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования | | | |
| Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; | 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 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; | Выбирает средства, в соответствии с механизмами их воздействия, использует различные методы профилактики травматизма и решения поставленных задач | Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и аргументированность их использования | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: методиками определения физического и функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом; | Может организовать занятия физической культуры, составить комплекс корригирующих упражнений для различных групп населения; обеспечить необходимый уровень безопасности; | Обоснованность выбора упражнений для определенных целей; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКР-3.2: Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ | | | |
| Знать: организацию системы врачебно-педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; | Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; знает, какие методики необходимо применять при организации учебного и | Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | тренировочного процессов | | |
| Уметь: формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия, в том числе с применением ИКТ; | выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов, раскрывающих вопросы восстановления занимающихся после физической нагрузки | Студент четко формулирует задачи процесса восстановления, составляет комплекс восстанавливающих упражнений; логика изложения материала; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: навыками пропаганды ЗОЖ среди обучающихся, в том числе с применением ИКТ; | Выполнять реферат самостоятельно по выбранной теме; создавать презентации с использованием ИКТ | Студент владеет методами проведения занятий, пропагандирующих ЗОЖ; обоснованность выбора методик для определенных целей; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКР-3.3: Оценивает качество программных материалов в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся | | | |
| Знать: методики оценивания физического и функционального состояния организма занимающихся для обеспечения эффективности образовательного процесса; | Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники для исследования физического развития ребенка | Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей; | Выбирает средства, в соответствии с методами исследования физического развития ребенка; | Студент четко формулирует задачи исследования, выбирает, соответствующие задачам методы исследования (соматоскопия, соматометрия); логика изложения материала; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: способами оценки физического развития ребенка, условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; | Может организовать исследование и оценку физического развития ребенка, используя метод стандартов и метод индексов; | Обоснованность выбора методик для определенных целей; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКР-3.4: Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями | | | |
| Знать: влияние физических упражнений на морфо-функциональное состояние обучающихся, в том числе с особыми | Осуществлять поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники, умение аргументировать | Студент четко аргументирует свой ответ, демонстрируя глубокие знания, подкрепляет их примером из практики. | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |

| | | | |
|--|---|--|--|
| образовательными потребностями; | свою позицию при решении ситуационных задач | | |
| Уметь: использовать знания нормативно-правовых документов и СанПиНов в педагогической тренерской, рекреационной, организационно-управленческой деятельности; | Анализировать и выбирать материал при подготовке рефератов по заданным темам; находить необходимую информацию в литературных источниках для решения ситуационных задач; | Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; Целенаправленность поиска методик, в соответствие с поставленными задачами; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: навыками работы с нормативно-правовыми документами при разработке программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; | Выбирает средства, в соответствии с уровнем функционального состояния занимающихся; | Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия на функциональные системы занимающихся; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКР-3.5: Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | | | |
| Знать: основные понятия и термины специальных научных знаний, с учетом возрастных особенностей, составляющих базовую платформу спортивной медицины; различные средства и методы для разработки индивидуальных образовательных маршрутов; | 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 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: подобрать средства и методы физической культуры для индивидуальных маршрутов, с учетом поло-возрастных особенностей; | Анализировать и выбирать материал при подготовке рефератов по заданным темам; находить необходимую информацию в литературных источниках для решения ситуационных задач; | Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; Целенаправленность поиска методик, в соответствие с поставленными задачами; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: навыками реализации индивидуальных маршрутов, разработанных с учетом индивидуальных | Выбирает средства, в соответствии с уровнем функционального состояния занимающихся; | Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия на функциональные системы занимающихся; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) |

| | | | |
|---|---|--|--|
| особенностей обучающихся; | | | ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКО-4: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | | | |
| ПКО-4.1: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся | | | |
| Знать. теорию оказания первой доврачебной помощи при травмах и острых патологических заболеваниях при занятиях физической культурой и спортом | Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; Знает, какие методики оказания первой медицинской помощи | Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: оказать первую доврачебную помощь занимающимся физической культурой и спортом; | 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 | Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме Целенаправленность поиска методик оказания первой доврачебной помощи, в соответствии с травмой | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: приемами оказания первой доврачебной помощи; применением теоретических знаний на практике; | Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи. Выбирает физические упражнения, соответствия с механизмами их лечебного воздействия | Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи. Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКО-4.2: Применяет меры профилактики детского травматизма | | | |
| Знать: функции педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего человека; | Поиск и сбор необходимой информации, используя различные источники | Студент четко и аргументированно излагает собранный материал, демонстрируя глубокие знания, и подкрепляет их примером из практики. | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: проводить профилактику травматизма во время занятий физической культуры и спортом; | выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по профилактике травматизма; | соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме; самостоятельность и рациональность выбора средств и методов исследования; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) |

| | | | |
|---|---|---|--|
| соблюдая санитарно-гигиенических правил и норм; | находить необходимую информацию в литературных источниках; | | ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: навыками организации образовательного процесса с применением основных компетенций в области формирования здоровья ребенка; | Выполнять реферат по самостоятельно выбранной теме; Разрабатывать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуре | Самостоятельность суждений и формулирование выводов; правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия и этапом реабилитации. Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи; | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| ПКО-4.3: Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе | | | |
| Знать: основы здоровьесберегающих технологий; | Формулирует ответы на поставленные вопросы со знанием терминологии; Знает, какие методiku оказания первой медицинской помощи | Соответствие ответа, поставленному вопросу, его аргументированность; соответствие содержания работы выбранной теме реферата, презентации | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Уметь: использовать принципы нормирования нагрузок при разработке программно-методического обеспечения образовательного процесса, используя здоровьесберегающие технологии; | выбирать материал при подготовке презентаций и рефератов по вопросам врачебно-педагогического контроля; находить необходимую информацию в литературных источниках; | Соответствие выбранного материала и литературных источников, поставленной проблеме Целенаправленность поиска методик, в соответствии с учебно-тренировочным процессом | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |
| Владеть: методиками использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; | Выбирает физические упражнения, соответствия состоянию индивидуальными особенностями обучающихся; Правильно выбирает действия по оказанию первой доврачебной помощи | Правильность выбора упражнений в соответствии с механизмами их воздействия; Обоснованность выбора действий при оказании первой доврачебной помощи | УО – устный опрос СЗ – ситуационные задачи Р – реферат (Р 1-30) ЭБ – экзаменационные билеты (ЭБ 1-20) |

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 нокадаун 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 отстаёт 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 системы дополнительного образования, применения в профессиональной деятельности методик спортивной подготовки.

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 спортивной подготовки в системе дополнительного образования, 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;

б) 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.