

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Спортивная медицина
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2021
Всего ЗЕТ	-4
Всего часов	-144
Из них:	
Контактная работа по видам занятий	-20
лекции	-6
практические занятия	-14
Самостоятельная работа	- 124
Промежуточная аттестация:	
Экзамен	10 семестр

г. Ставрополь, 2021г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель: освоение студентами основ фундаментальных знаний в области теории адаптивного физического воспитания, теоретическая подготовка их к педагогической деятельности в этой области со взрослым населением, имеющим отклонения в состоянии здоровья и инвалидами по зрению, слуху, с нарушениями интеллекта, речевых функций, поражением опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942 от 19.09. 2017 г.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части блока 1. «Дисциплины» ОПОП, её изучение осуществляется в 10 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в результате освоения предшествующих дисциплин:

-«Теория и организация адаптивной физической культуры» (4, 5 семестры).

-«Физическая реабилитация» (8 семестр).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения преддипломной практики, написания выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 528н; регистрационный номер - 199; код - 05.002), (ТФ - А/03.5).

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
Компетенция ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.			
ИД.ОПК 9.2 Дефференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у	1. Анатомо-морфологические, психологические, особенности занимающихся различного пола, возраста и нозологических форм. А также структуру, функции, принципы, методологические основы	1.Применять средства, методы, принципы адаптивной физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, учитывая морфо-функциональные, физиологические, психологические,	1. Планирует нагрузку на занятия с учетом психологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

различных возрастных групп	адаптивной физической культуры	возрастные особенности людей с ОСЗ	
ОПК-14 способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ИД.ОПК 14.2 определяет причину возникновения травм, организационную работу по профилактике травматизма	1.Средства, методы и способы профилактики травматизма на занятиях с людьми с отклонениями в состоянии здоровья	1. Составлять и применять комплексы реабилитационных упражнений для коррекции, восстановления, профилактики заболеваний и травматизма спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья	1. Разрабатывает реабилитационные мероприятия для спортсменов, занимающимися различными видами спорта
ПКО-4 владеет медицинскими возрастными и психофизическими требованиями к лицам с ограниченными возможностями			
ПКО-4.2 разрабатывает программы по возрастным требованиям к лицам с ограниченными возможностями	1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам с ограниченными возможностями	1. Применять средства и методы воздействия на спортсменов с ограниченными возможностями, с учетом медицинских, возрастных и психофизических требований	1.Разрабатывает тренировочные программы по возрастным требованиям к спортсменам с ограниченными возможностями

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
10	Раздел 1. История и организация	2	6						

	спортивной медицины Сущность, цели, задачи. Основы общей патологии.								
10	Раздел 2. Функциональное состояние организма физкультурников и спортсменов	4	8						
10	Промежуточная аттестация: экзамен								9
	Итого по дисциплине:	6	14						124
	Часов 144	Зач.ед. 4	20						
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	0 час/ 0%			0 час/ 0%				
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	8 час/ 57,1%			50 час/ 43,5%				

5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
<i>10 семестр</i>		
ИД.ОПК 9.2	Раздел 1. История развития спортивной медицины. Сущность, цели, задачи. Основы общей патологии.	<p>Краткая история развития спортивной медицины. Дисциплина «Спортивная медицина» в системе подготовки специалистов по ФК и С. Цели, задачи и актуальные проблемы.</p> <p>Общая характеристика заболеваемости спортсменов. Диспансерный метод обслуживания спортсменов. Очаги хронической инфекции и их влияние на организм. Спортивный травматизм Острые патологические состояния. Перетренированность.</p> <p>Использование медицинских средств в спортивной медицине.</p> <p>Понятие «здоровье». Влияние физической культуры и спорта на здоровье.</p> <p>Понятие «болезнь». Болезнь как общая реакция организма. Роль социальных, климатогеографических, генетических факторов в возникновении, распространении и профилактике заболеваний. Острые, подострые и хронические болезни и их профилактика.</p> <p>Этиология и патогенез. Экзогенные и эндогенные причины болезни. Понятия об общем и местных</p>

		<p>расстройствах кровообращения: гиперемия, ишемия, инфаркт, некроз, тромбоз и эмболия и др.</p> <p>Воспаление как универсальная реакция организма на повреждение. Признаки воспаления. Гипертрофия как компенсаторно-приспособительный процесс. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсменов. Понятие об атрофии. Виды атрофии.</p>
ПКО-4.2	Раздел 2. Функциональное состояние организма физкультурников и спортсменов	<p>Определение и оценка уровня физического развития. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия. Методы оценки уровня физического развития. Тестирование в спортивной медицине. Функциональные пробы в диагностике тренированности и работоспособности спортсменов и физкультурников. Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, одномоментная функциональная проба Руфье. Проба С.П.Летунова, гарвардский степ-тест. Определение работоспособности и тренированности физкультурников и спортсменов. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой и спортом.</p>

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>10 семестр</i>					
Раздел 1	Тема 1. Краткая история развития спортивной медицины. Цели, задачи и актуальные проблемы.	2	<p>1.Краткая история развития спортивной медицины и ее значение в системе подготовки специалистов по АФК.</p> <p>2.Цели, задачи и актуальные проблемы. Общая характеристика заболеваемости спортсменов.</p> <p>3.Диспансерный метод обслуживания спортсменов. 4.Очаги хронической инфекции и их влияние на организм.</p>	ОФО	ПНП
Раздел 2.	Тема 2. Методы оценки уровня	2	1.Определение и оценка уровня физического	ОФО	

	физического развития и функционального состояния		развития. 2.Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия. 3.Тестирование в спортивной медицине.		
	Тема 3. Функциональные пробы в диагностике тренированности и работоспособности спортсменов и физкультурников	2	1..Определение работоспособности и тренированности спортсменов. 2.Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, Руфье, С.П.Летунова, гарвардский степ-тест. 3.Врачебный контроль за занимающимися адаптивной физической культурой.	ОФО	
	Всего часов	6		6	2

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>10 семестр</i>					
Раздел 1	Тема 1. Общая характеристика заболеваемости спортсменов.	2	1.Расскажите о влиянии специфики видов спорта на развитие патологических процессов в организме спортсменов. 2.Дайте краткую характеристику хронических очагов инфекции и их проявления. 3.Охарактеризуйте влияние хронической интоксикации на организм спортсмена и спортивный результат.	ОФО	
	Тема 2. Спортивный травматизм	2	1.Расскажите о ссадинах, потертостях, растяжениях связок, ушибах, разрывах	ОФО	ПНП

			<p>мышц, сухожилий, ранах и других характерных для спортсменов травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Охарактеризуйте травмы нервной системы: сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга, повреждения спинного мозга и периферических нервов.</p> <p>3. Перечислите травмы внутренних органов, основную симптоматику, виды первой помощи и меры профилактики.</p>		
	Тема 3. Лечение и предупреждение патологических состояний у спортсменов.	2	<p>1. Охарактеризуйте методы использования медицинских средств в спортивной медицине.</p> <p>2. Расскажите о способах остановки кровотечений, септиках и антисептиках.</p> <p>3. Назовите способы иммобилизации конечностей и транспортировки пострадавших.</p>	ОФО	ПНП
Раздел 2	Тема 4. Понятие «физическое развитие человека» и факторы на него влияющие	2	<p>1. Расскажите о возрастной динамике физического развития человека и его связи с состоянием здоровья.</p> <p>2. Дайте характеристику влияния занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов.</p> <p>3. Перечислите методы изучения физического развития (соматоскопия, антропометрия) и основные методы оценки уровня физического развития (метод антропометрических стандартов, метод индексов и др.)</p> <p>4. Расскажите о видах телосложения и конституции человека.</p>	ОФО	

<p>Тема 5. Основные методы оценки функционального состояния организма спортсменов</p>	<p>2</p>	<p>1. Назовите основные задачи тестирования в спортивной медицине. 2. Охарактеризуйте применение тестов (функциональных проб) в определении функционального состояния систем организма, его функциональной готовности и уровня физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p>ОФО</p>	<p>ПНП</p>
<p>Тема 6. Функциональные пробы в диагностике тренированности и работоспособности спортсменов и физкультурников</p>	<p>2</p>	<p>1. Дайте характеристику понятию тренированность спортсмена и роли спортивной медицины в диагностике функционального состояния систем организма. 3. Перечислите требования к медицинским тестам, методике их проведения и оценке результатов. 4. Охарактеризуйте классификацию функциональных проб по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксические и фармакологические.</p>	<p>ОФО</p>	
<p>Тема 7. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль</p>	<p>2</p>	<p>1. Перечислите содержание, цель, задачи и методы врачебно-педагогических наблюдений. 2. Расскажите о вариантах ответной реакции организма на основную и дополнительную физическую нагрузку. 3. Охарактеризуйте возрастные</p>	<p>ОФО</p>	<p>ПНП</p>

		различия в реакции организма на физические нагрузки. 4. Расскажите о задачах и средствах самоконтроля, его субъективных и объективных показателях.		
	Всего часов	14	14	8

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Предупреждение спортивного травматизма	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	20	ИД.ОПК 14.2
	Индивидуальные задания (ПНП)	Темы для индивидуальных заданий	26	
Раздел 2. Характеристика основных средств спортивной медицины для предупреждения перетренированности.	Индивидуальные задания (ПНП)	Темы для индивидуальных заданий	24	ИД.ОПК 9.2
	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	21	
	Написание докладов	Тематика докладов	24	
Всего часов			115/50	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Спортивная медицина».

2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Спортивная медицина».

3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Спортивная медицина».

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК -9	ИД.ОПК 9.2	10	итоговый

ОПК -14	ИД.ОПК 14.2	10	ИТОГОВЫЙ
ПКО-4	ПКО-4.2	10	ИТОГОВЫЙ

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ИД.ОПК 9.2 Дефференцирует средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей, оценивая эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Анатомо-морфологические, психологические, особенности занимающихся различного пола, возраста и нозологических форм. А также структуру, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической культуры	1.Анализирует структуру, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической культуры спортсменов.	Участие в дискуссии	Итоговое индивидуально е задание
		2.Формулирует цели и задачи адаптивного спорта для людей разного возраста		
Умеет	1.Применять средства, методы, принципы адаптивной физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, учитывая морфо-функциональные, физиологические, психологические, возрастные особенности людей с ОСЗ	1.Обоснованно применять фундаментальные знания в области адаптивного спорта	Участие в дискуссии	Итоговое индивидуально е задание
		2.Умеет применять средства и методы адаптивной физической культуры		

Владеет навыком	1. Планирует нагрузку на занятия с учетом психологических и физиологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Демонстрирует навык в разработке тренировочных программ, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Демонстрация практического навыка	Итоговое индивидуальное задание
-----------------	--	---	-----------------------------------	---------------------------------

Компетенция ОПК-14 способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ИД.ОПК 14.2 определяет причину возникновения травм, организационную работу по профилактике травматизма

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Средства, методы и способы профилактики травматизма на занятиях с людьми с отклонениями в состоянии здоровья	1. Анализирует цели и задачи адаптивного физического воспитания с учетом предупреждения травматизма	Участие в дискуссии. Написание и защита реферата	Итоговое индивидуальное задание
		2. Формулирует цели и задачи при индивидуальном подходе к занимающимся		
Умеет	1. Составлять и применять комплексы реабилитационных упражнений для коррекции, восстановления, профилактики заболеваний и травматизма спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья	1. Обоснованно определяет средства и методы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи	Участие в дискуссии. Написание и защита реферата	Итоговое индивидуальное задание
		2. Разрабатывает тренировочные программы, с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств		
Владеет навыком	1. Разрабатывает реабилитационные мероприятия для спортсменов, занимающихся различными видами спорта	Демонстрирует навык владения методами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи	Демонстрация практического навыка	Итоговое индивидуальное задание

Компетенция ПКО-4 владеет медицинскими возрастными и психофизическими требованиями к лицам с ограниченными возможностями

ПКО-4.2 разрабатывает программы по психофизическим требованиям к лицам с ограниченными возможностями

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам с ограниченными возможностями	1.Анализирует средства адаптивного физического воспитания. 2.Анализирует методы адаптивного физического воспитания. 3.Составляет комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний	Участие в дискуссии. Написание и защита реферата	Итоговое индивидуальное задание
	1. Применять средства и методы воздействия на спортсменов с ограниченными возможностями, с учетом медицинских, возрастных и психофизических требований	1.Разрабатывает современные технологии проведения занятий в адаптивном спорте. 2.Описывает средства и методы адаптивного физического воспитания. для профилактических мероприятий с опорой на оставшиеся функции. 3.Составляет программу профилактических мероприятий для занимающихся спортом с опорой на оставшиеся функции	Участие в дискуссии. Написание и защита реферата	Итоговое индивидуальное задание
	1. Разрабатывает тренировочные программы по возрастным требованиям к спортсменам с ограниченными возможностями	1.Владеет методами, методическими приемами при организации и проведении тренировочных занятий и соревнований в адаптивном физическом воспитании	Демонстрация практического навыка	Итоговое индивидуальное задание

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл, выставяемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине экзамен

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

Оценка **«отлично»** выставяется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Оценка **«хорошо»** выставяется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка **«удовлетворительно»** выставяется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставяется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.

7.3 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

Перечень практических навыков:

1. Комплексная оценка данных антропометрии, соматоскопии и состояния здоровья занимающихся с составлением заключения по физическому развитию и коррекции выявленных нарушений.

2. Современные методы функциональных исследований, позволяющие определить эффективность физической реабилитации.

3. Классификация функциональных проб и тестов. Качественная и количественная оценка результатов тестирования.

4. Возрастные особенности реакции организма на физическую нагрузку. Методики проведения проб Штанге, Генче, пробы с 20 приседаниями.

5. Самокопия: морфологические особенности организма и типы телосложения.

6. Отклонения и нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Дефекты осанки, сколиозы. Плоскостопие.

7. Статическая и динамическая координация и их показатели (проба Ромберга, пальценосовая проба, треморография, стабилография и др.)

8. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Имобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших. Профилактика травматического шока.

9. Ортоstaticкая проба. Изменения артериального давления и сердечного ритма при ортоstaticкой пробе. Представление о нормальной и пониженной ортоstaticкой устойчивости.

10. Гимоксемические тесты. Изменения показателей кровообращения и дыхания при гипоксических тестах.

11. Пробы с повторными нагрузками. Методика проведения, виды реакций и их врачебно-педагогическая оценка.

12. Понятие о максимальной вентиляции легких. Легочная вентиляция у спортсменов в покое и при физической нагрузке.

13. Простейшие функциональные пробы при изучении внешнего дыхания у спортсменов, их оценка и роль в управлении тренировочным процессом.

14. Определение физической работоспособности по тесту (беговые, плавательные, конькобежные и велосипедные варианты теста).

15. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спортсменов. Простейшие пробы вегетативной системы (проба Ашнера, исследование дермографизма и др.).

16. Определение интенсивности, объема, плотности и напряженности тренировочного занятия. Динамика функционального состояния организма в подготовленном и основном (соревновательном) периоде.

17. Подбор адекватных средств реализации задач, формулировка методических указаний (вид упражнений, интенсивность нагрузки и т. д.).

18. Острое и хроническое перенапряжение. Клиника и диагностика выявленных отклонений. Профилактика и лечение острого и хронического перенапряжения организма.

19. Спортивный массаж: механизмы воздействия на организм спортсмена.

20. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание. Ведение дневника самоконтроля и анализ его данных. Использование в самоконтроле простейших количественных показателей (ЧСС, ЧД, ЖЕЛ, массы тела).

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Организация врачебно-физкультурной службы в РФ. Врачебно-физкультурные диспансеры как центры организационно-методической работы по медицинскому обеспечению занимающихся физкультурой и спортом.

2. Основные принципы использования средств физической культуры в профилактике и лечении заболеваний, а также в комплексной медицинской и социальной реабилитации больных.

3. Место лечебной физкультуры в этапной медицинской социальной реабилитации спортсменов.

5. Вопросы организации лечебной физкультуры в стационаре, поликлинике, санатории и на курорте.

6. Взаимосвязь лечебной физкультуры с другими методами лечения: медикаментозным, оперативным, физиотерапевтическим, бальнеотерапевтическим, а также с другими немедикаментозными методами терапии.

7. Определения метода ЛФК. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Классификация средств и форм ЛФК.

8. Принципы построения занятий по лечебной гимнастике. Методические принципы дозирования в процедуре лечебной гимнастики. Оперативные и интегративные методы контроля.

9. Показания и противопоказания к назначению ЛФК на разных этапах медицинской реабилитации. Алгоритм назначения средств ЛФК.

10. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Влияние физической тренировки на кардиореспираторную систему, обменные процессы, центральную нервную систему и др.

11. Исследование сухожильных рефлексов у спортсменов. Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата у спортсменов.

12. Клинико-физиологическое обоснование применения метода ЛФК в лечебной практике. Форма схем и конспектов занятий ЛФК. Двигательные режимы.

13. Постановка общих и специальных задач ЛФК в зависимости от периода заболевания. Выбор адекватных средств реализации задач и формулировка методических указаний.

14. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления спортивной работоспособности. Понятие о фазности процессов восстановления: срочное, текущее, позднее.

15. Понятие о тренированности. Физиологические показатели тренированности. Реакция организма на физические нагрузки различной мощности.

16. Применение медицинских тестов (функциональных проб) в определении функционального состояния организма, его функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.

17. Пробы с дополнительными нагрузками. Оценка результатов.

18. Основные принципы поэтапной системы реабилитации больных. Фазы (этапы) реабилитации. Оперативные и интегративные методы контроля при физической реабилитации.

19. Функциональные морфологические изменения в организме человека под влиянием систематической тренировки.

20. Стационарный и санаторный этапы физической реабилитации.

21. Функциональное состояние нервной и нервно-мышечной систем. Неврологический анамнез. Ухудшение координации движений как показатель перетренировки.

22. Планирование учебно-тренировочного процесса. Оценка эффективности построения тренировочного занятия. Контроль за динамикой функционального состояния спортсмена в тренировочном микроцикле.

23. Характеристика физических нагрузок (объем, интенсивность, вид) обуславливающих направленное изменение морфофункциональных показателей сердечно-сосудистой системы.

24. Основные медицинские требования к использованию физической культуры и спорта в занятиях с женщинами. Влияние физической культуры и спорта на менструальный цикл, беременность, роды, послеродовой период.

37. Средства, способствующие ускоренному восстановлению функционального состояния организма после напряженных тренировок и соревнований. Их влияние на нервную, мышечную и другие системы организма.

40. Заболевания внутренних органов, связанные с нерациональным тренировочным режимом (желудочно-кишечного тракта, печени, почек, крови и др.)

41. Классификация и характеристика средств ЛФК, используемых в реабилитации пульмонологических больных. Принципы составления программ коррекции дыхательной недостаточности.

42. Влияние спортивной специализации на сердечно-сосудистую систему организма и ее взаимосвязь со спортивными результатами.

43. Врачебно-педагогические наблюдения на тренировке. Содержание и задачи врачебно-педагогических наблюдений.

44. Структурные изменения в сердце, механизмы коррекции при применении рациональной системы спортивной тренировки.

45. Формирование патологической гипертрофии сердца, её этиология, тактика врача и экспертное решение о целесообразности дальнейших занятий спортом.

47. Характеристика физических нагрузок (объём, интенсивность, вид), обуславливающих направленное изменение морфофункциональных показателей сердечно-сосудистой системы.

49. Особенности функционального состояния сосудов у спортсменов с различной специализацией. Тактика врача при выявлении отклонений сосудистого тонуса у спортсменов.

50. Бальнеотерапия. Рекомендации по использованию в условиях спортивной тренировки. Использование курортного фактора для восстановления работоспособности после высоких тренировочных соревновательных нагрузок.

51. Составление этапных задач реабилитации, реализуемых средствами ЛФК у больных с заболеваниями ЖКТ. Влияние объема, интенсивности и характера физических нагрузок на функционирование ЖКТ. Методы контроля эффективности.

53. Ссадины, потёртости, раны. Остановка кровотечений, применение антисептиков и др.

54. Роль и место средств ЛФК в терапии больных ожирением. Принципы формирования индивидуального реабилитационного комплекса для больных ожирением и методы контроля эффективности его использования.

55. Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у спортсменов и не спортсменов. Изменение лёгочных объемов, жизненной ёмкости лёгких у спортсменов различной специализации.

56. Клиника солнечного и теплового удара. Первая помощь и профилактика. Замерзание и первая помощь при нём.

57. Показания и противопоказания к ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Особенности методики ЛФК при различных заболеваниях почек.

58. Функциональное состояние системы пищеварения у спортсменов при различных видах спортивной деятельности. Отклонения, возникающие в системе пищеварения при нерациональной системе тренировок.

59. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов спортивных травм в различных видах спорта.

60. Применение средств ЛФК при хронической почечной недостаточности. Методы контроля эффективности проводимых занятий.

62. Классификация и характеристика средств ЛФК для реализации лечебных задач. Методы контроля эффективности.

63. Принципы комплектации средств ЛФК при травмах опорно -двигательного аппарата. Особенности лечебной гимнастики при различных видах иммобилизации.

64. Пробы с натуживанием. Роль специальной тренировки в тяжелоатлетическом спорте в повышении адаптивности к натуживанию.

65. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида травмы. Методы функционального исследования и оценки эффективности ЛФК.

66. Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом. Показания к занятиям лечебной физкультурой.

67. Основные принципы использования физической культуры и спорта в занятиях с детьми. Врачебный контроль за возрастными нормами допуска к различным нагрузкам, участию в соревнованиях.

68. Основные медицинские требования к использованию физической культуры и спорта в занятиях с подростками, юношами и девушками, занимающихся физкультурой и спортом.

69. Допустимость тренировочных соревновательных нагрузок в среднем и пожилом возрасте. Особенность врачебного контроля за лицами среднего, пожилого и старшего возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

70. Врачебная оценка уровня спортивной формы. Переходный период. Активный и пассивный отдых. Перетренировка.

71. Витоминизация. Использование комплексных препаратов и отдельных витаминов на различных этапах тренировочного цикла.

72. Значение специализированного питания в восстановлении и повышении работоспособности при спортивной деятельности.

73. Физитерапевтическая аппаратура. Ванны, душ. Сауна парная баня.

74. Незапрещённые средства в спорте. Основные требования к применяемым лекарственным средствам: низкая токсичность и полная безвредность; отсутствие побочного действия; удобная лекарственная форма.

76. ЛФК при деформациях позвоночника. Коррекция и стабилизации позвоночника с помощью средств ЛФК. Методика ЛФК в профилактике и лечении плоскостопия.

77. Особенности методики ЛГ при заболеваниях опорно двигательного аппарата (ревматоидный артрит, деформирующий артроз).

78. Функциональное состояние системы выделения у спортсменов, его изменения во время тренировок или напряжённых соревнованиях, тактика врача при выявлении этих отклонений.

79. Показания противопоказания и методики ЛФК при гинекологических заболеваниях.

80. Травмы нервной системы. Повреждения спинного мозга. Сотрясение головного мозга: причины, клиника, степени сотрясения мозга; неотложная помощь, нокаут: клиническая картина, неотложная помощь.

83. Травмы нервной системы. Повреждения спинного мозга. Сотрясение головного мозга: причины, клиника, степени сотрясения мозга; неотложная помощь, нокаут: клиническая картина, неотложная помощь.

85. Применение ЛФК в стоматологии. Показания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях и травмах челюстно-лицевой области. Особенности методики и специальные упражнения.

86. Травмы внутренних органов. Повреждения и заболевания кожных покровов глаз, ушей, носа, и зубов у спортсменов. Основная симптоматика первая помощь, профилактика.

88. Медицинское обеспечение соревнований. Права и обязанности врача на соревнованиях.

89. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников. Организация медпункта.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится по окончании 10 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое тестирование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое тестирование состоит не менее, чем из 50 тестовых заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;

- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое тестирование и его передача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

Оценивание сформированности компетенций осуществляется на экзамене в ходе промежуточной аттестации. В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса и задание для проверки умения обучающимися применять теоретические знания для решения практических и профессионально ориентированных задач.

Каждый экзаменационный вопрос и задание оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационные билеты утверждаются на заседании кафедры.

Порядок выставления оценок за экзамен.

Оценка за экзамен (Э) определяется как среднеарифметическое суммы ответов на все вопросы и задания, указанные в экзаменационном билете, с помощью формулы:

$$\text{Э} = \frac{B1 + B2 + B3 + \text{Пр}}{4},$$

где B1, B2, B3 – оценка за 1, 2, 3 вопрос билета;

Пр – оценка за практическое задание.

Итоговая оценка по дисциплине (И) выставляется с учетом рейтингового балла, полученного при освоении дисциплины:

$$И = \frac{\text{Э} + P}{2},$$

Где P – рейтинговый балл по дисциплине;

Э – оценка за экзамен.

Итоговая оценка по дисциплине (И) определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	<p>Матчин, Г.А. Основы медицинских знаний и медицина катастроф. Ситуационные задачи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г.А. Матчин. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГПУ, 2016. - 76 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/91866</p> <p>Режим доступа: по подписке:</p> <p>2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Л.Л. Миллер - М.: Человек, 2015. - 184 - Режим доступа : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html</p> <p>Режим доступа: по подписке</p>

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	<p>1. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов. - Электрон. дан. - Кемерово: КемГИК, 2013. - 183 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/79431 Режим доступа: по подписке</p>

	<p>2. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) [Текст]: учеб. пособие / под. ред. И.В. Гайворонского. - СПб.: Спец Лит, 2009. - 302 с. (7 экз.)</p> <p>3. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Текст]: учеб. - метод. пособие для врачей / О. В. Ромашин, А. В. Смоленский, В. Ю. Преображенский; под ред. К. В. Лядова. - М.: Сов. спорт, 2011. - 131 с. (3 экз.)</p> <p>4. Ромашин, О. В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс]: учебно-методические рекомендации для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. К.В. Лядова. - М.: Советский спорт, 2011. – 130с. - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805298.html Режим доступа: по подписке:</p> <p>5. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: нац. рук./ под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1184с. - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html Режим доступа: по подписке</p> <p>6. Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / перевод с англ. А. Гнетовой, Л. Потанич, М. Прокопьевой. Оформление Е. Пермякова. - Издание 3-е, дополненное и исправленное. - М.: Человек, 2013. – 328с. - Режим доступа : http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131102.html. Режим доступа: по подписке</p>
--	---

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека».
4. <http://lfksport.ru/> - Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал;
5. <http://www.sportmedicine.ru/> - Спортивная медицина: информационный интернет-портал;
6. <http://www.bmsi.ru> - Библиотека международной спортивной информации БМСИ.
7. <http://teoriya.ru> - Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ".
8. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
9. <http://wholesport.ru> - электронная библиотека спорта.
10. <http://www.rezeptспорт.ru> - Рецепт-спорт

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021

ИС:Университет Проф	№27 от 30.04.2014
---------------------	-------------------

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам.

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- библиотечный фонд СтГМУ;

- компьютерный класс с выходом в интернет,

- ресурсный центр социальной и психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и их реабилитация.

- физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал.

- спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные и волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли, мячи для тенниса, отличительные ленты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, зеркала, магнитофон.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина»:

Разработана:

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», к.п.н.

Батищева Л.Д.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2021 года набора заочной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.