| | | |
|---|---|---|
| | Министерство просвещения Российской Федерации | |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Чеченский государственный педагогический университет»<br>Кафедра теории и методики преподавания физической культуры | |
| | Рабочая программа дисциплины<br>Спортивная медицина | СМК ПСП-12-20 |

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий кафедрой
С.Г. Басханов
"29" августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
дисциплины

**«Спортивная медицина»**

**Направление подготовки**
**44.03.01 - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профили подготовки**
**«Физическая культура»**

**Квалификация (степень) выпускника:**
бакалавр

Форма обучения: очная и заочная
Кафедра-разработчик: теория и методики преподавания физической культуры

Грозный - 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Спортивная медицина» студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование, профиль «физическая культура».

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125, с учетом Примерной основной образовательной программы, рекомендованной ФУМО в системе высшего образования по УГСН «Образование и педагогические науки».

Разработчик:

Доцент Ф.С. Омархаджиева

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры теории и методики преподавания физической культуры ФГБОУ ВО Чеченский государственный педагогический университет от 29 августа_.2020 г., протокол №_1_.

Зав.кафедрой, к.ф.н.,доц. С.Г. Басханов

**1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель** - формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта, оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышению работоспособности, продлению активного, творческого периода жизни.

**Задачи -** вооружение студентов профессиональными знаниями и умениями для:

предупреждения, совместно с медицинской службой, возможных заболеваний и травм у занимающихся физической культурой и спортом;

- достижения оздоровительного и спортивного эффекта;
- эффективного контроля за состоянием здоровья и функциональным состоянием занимающихся (совместно с медицинской службой) и управления тренировочным процессом;
- восстановления работоспособности и достижения оптимального тренировочного эффекта в оздоровительной физкультуре и спорте;

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

**2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «спортивная медицина» к.м.03.09. (Б1.01) относится к обязательным дисциплинам блока 1 «Дисциплины (модули)» (модуль "Здоровьесберегающий") основной образовательной программы по профилям «Физическая культура».

Для освоения дисциплины «Спортивная медицина» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Анатомия», «Биология» «Физиология человека», «Физиология физвоспитания и спорта», «Лечебная и физическая культура» и др.

Изучение дисциплины «Спортивная медицина» является необходимой основой для прохождения научно-исследовательской и преддипломной практик, для подготовки к государственной итоговой аттестации.

**3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
- ОПК-3. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
- ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

**Планируемые результаты обучения**

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
|---|---|---|
| УК-7. Способен | УК-7.1. Понимает оздоровительное, | **Знать:** |

| | | |
|---|---|---|
| поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>**Уметь:**<br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры<br>**Владеть:**<br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- простейшими приемами самомассажа и релаксации; |
| УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | – УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.<br>УК-8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения. | **Знать:**<br>- цель, задачи и структуру службы медицины катастроф;<br>**Уметь:**<br>- использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;<br>- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты;<br>**Владеть:**<br>- приемами оказания доврачебной помощи при травмах; |
| ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и | – ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в | **Знать:**<br>- особенности функционального развития организма;<br>- особенности анатомо-физиологического строения организма; |

| | | |
|---|---|---|
| воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. | том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.<br>– ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.<br>– ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.<br>– ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.<br>ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся. | - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.<br>**Уметь:**<br>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;<br>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающихся различных социально-демографических групп.<br>**Владеть:**<br>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. |
| ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области | ПК-1.1.Совместно с обучающимися формулирует проблемную тематику учебного проекта;<br>ПК.1.2. Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности<br>ПК.1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной | **Знает**:<br>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;<br>- основы возрастной педагогики и психологии;<br>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.<br>- основы педагогики физической культуры;<br>- основы теории и методики физического воспитания;<br>**Умеет**: |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности, в том числе в онлайн среде | - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;<br>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.<br>- - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов<br>**Владеет**:<br>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура». |
| ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса<br>ПК-5.2. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся<br>ПК-5.3. Применяет меры профилактики детского травматизма. | **Знать:**<br>- современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход.<br>**Уметь:**<br>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;<br>**Владеть:**<br>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту. |

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

| **Вид учебной работы** | **«Спортивная медицина»** | |
|---|---|---|
| | **Очная форма** | **Заочная форма** |
| | **4-5семестр** | **5 семестр** |
| **Аудиторные занятия (всего)** | **64/1,77з.е.** | **8/0,22** |
| В том числе: | | |
| Лекции | 32\0.88з.е. | 4/0,11з.е. |
| Практические занятия (ПЗ) | 32\0.88з.е. | 4/0,11з.е. |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **161/4,47з.е** | **208\5,77з.е.** |
| В том числе: | | |
| Подготовка к практическим занятиям | | |
| Подготовка к зачету | | |

| Вид промежуточной аттестации | Зачет/экзамен | экзамен |
|---|---|---|
| **Общая трудоемкость дисциплины Час./Зач. ед.** | **252/7з.е.** | **252/7,0 з.е.** |

**5. Содержание дисциплины**

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная форма обучения (таблица 2): всего – 252/7з.е., аудиторные занятия – 64 ч. (32 ч. - лекции и 32ч. - семинары), самостоятельная работа – 161 ч.

Таблица 2.

**Структура дисциплины для очной формы обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекц. | Практ зан. | СРС | Всего часов/ з. |
| 1. | Введение в курс «Спортивная медицина» Тема1. Основы общей патологии. Тема2. Физическое развитие и телосложение спортсмена | 2/0,05 з.е. | 2/0,05 з.е. | 10/0,27 з.е. | 14/0,38 з.е. |
| 2. | **Раздел 2.** Исследование и оценка физического развития. Тема1. Методы исследования физического развития.Особенностифизического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Тема2. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. | 2/0,05 з.е. | 2/0,05 з.е. | 14/0,38 з.е. | 14/0,38 з.е. |
| 3. | **Раздел 3.** Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц занимающихся физкультурой и спортом. Тема1.Морфофункциональные особенности организма спортсмена.Методы врачебных обследований. Тема2. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система | 2/0,05 з.е. | 2/0,05 з.е. | 14/0,38 з.е. | 18/0,5з.е. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | **Раздел 4.** Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом.<br>Тема1. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.<br>Тема 2.Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. | 4/0,11з.е. | 4/0,11з.е. | 14/0,38 з.е. | 24 /0,66з.е. |
| 5. | **Раздел 5.** Отбор и ориентация в спорте.<br>Тема1.Медицинское обеспечение массовой физической культуры.<br>Тема2. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.<br>Тема3. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками<br>Тема4. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. | 4/0,11з.е. | 4/0,11з.е. | 14/0,38 з.е. | 26 /0,72з.е. |
| 6. | **Раздел 6.** Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.<br>Тема1. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.<br>Тема2. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Акклиматизация (климатическая и временная). | 2/0,05 | 2/0,05 | 14/0,38 з.е. | 20/0,55 з.е. |
| 7. | **Раздел 7.** Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов.<br>Тема1. Общая характеристика спортивного травматизма.<br>Тема2. Травмы опорно-двигательного аппарата.<br>Тема3. Классификация черепно-мозговых травм. | 2/0,05 | 2/0,05 | 14/0,38 з.е. | 20/0,55 з.е. |
| 8. | **Раздел 8.**<br>Система комплексной реабилитации спортсменов.<br>Тема1. Оказание первой помощи при открытых и закрытых переломах. При удушениях. Повреждениях грудной клетки и легких.<br>Тема2.Оказание первой помощи при ожогах и отравлениях. Искусственное дыхание. | 2/0,05 | 2/0,05 | 14/0,38 з.е. | 22/0,61 з.е. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. | **Раздел 9.** Профилактика и консервативное лечение травм и заболеваний ОДА.<br>Тема1. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.<br>Тема2. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. | 2/0.05 | 2/0.05 | 14/0,38 з.е. | 22/0,61 з.е. |
| 10. | **Раздел 10.**<br>Консервативные методы реабилитации при некоторых травмах и заболеваниях ОДА.<br>Тема1. Утомление и переутомление и перетрерованностьОстрые патологические состояния.<br>Тема2.Показания к применению реанимационных мероприятий. Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос».<br>Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов. | 4/0,11з.е. | 4/0,11з.е. | 10/0,27 з.е. | 26/72з.е. |
| 11. | **Раздел 11.** Реабилитация инвалидов-спортсменов<br>Тема1. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте.<br>Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов.<br>Тема2. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. | 2/0,05 з.е. | 2/0,05 з.е. | 10/0,27 з. | 22/0,61 з.е. |
| 12. | Раздел 12. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. | 2/0,05з.е. | 2/0,05з.е. | 10/0,27 з. | 22/0,61 з.е. |
| 13. | Раздел 13.<br>Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом. | 2\0,05з.е. | 2\0,05з.е. | 10/0,27 з.. | 22/0,61 з.е. |
| | | | | | |
| | Итого | **32/0,88з.е.** | **32/0,88з.е.** | **161/4,47з.е.** | **252/7,0 з.е.** |

б) Заочная форма обучения (таблица 3)
Всего - 10ч., 4з.е, аудиторные занятия - 8ч. (4ч. - лекции и 4ч. -семинары), самостоятельная работа - 121ч., зачет - 4ч.

Таблица 3.

**Структура дисциплины для заочной формы обучения**

| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** |
|---|---|---|

| | | Лекц. | Практ зан. | СРС | Всего часов/ з. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **Раздел 1.**Введение в курс «Спортивная медицина» Тема1.Особенностифизического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Тема2. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. | 2/0,05з.е. | 2/0,05 | 61/1,69з.е. | 65/1,8з.е. |
| 2. | **Раздел 2** Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Тема1. Врачебный контроль и самоконтроль.Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Тема2. Антидопинговый контроль на соревнованиях. | 2/0,05з.е. | 2/0,05 | 60/1,66з.е. | 64/1,77 з.е. |
| | Итого | **4/0,11з.е.** | **4/0,11з.е.** | **121\3,36з.е.** | **208/5,77з.е.** |

**5.2. Лекционные занятия**

| № п/п | Наименование лекционных занятий | Трудоемкость (час./з.е) | |
|---|---|---|---|
| | | очно | заочно |
| | **6 СЕМЕСТР** | | |
| 1 | **Раздел 1.** Введение в курс «Спортивная медицина» Тема1. Основы общей патологии. Тема2. Физическое развитие и телосложение спортсмена**.** | 2/0,05 з.е. | 2/0,05з.е. |
| 2 | **Раздел 2.** Методы исследования физического развития. Тема1.Особенностифизического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Тема2. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. | 2/0,05 з.е. | |
| 3 | **Раздел 3.** Морфофункциональные особенности организма спортсмена. Тема1. Методы врачебных обследований. Тема2. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Периферическая нервная система | 2/0,05 з.е. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | **Раздел 4.** Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.<br>Тема1. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы.<br>Тема2. Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы. | 4/0,11з.е. | |
| 5 | **Раздел 5.** Медицинское обеспечение массовой физической культуры.<br>Тема1. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия.<br>Тема2. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.<br>Тема3. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками<br>Тема4. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой | 4/0,11з.е. | |
| 6 | **Раздел 6.** Врачебный контроль и самоконтроль.<br>Тема1. Самоконтроль спортсменов. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.<br>Тема2. Антидопинговый контроль на соревнованиях. | 2/0,05 з.е. | |
| 7 | **Раздел 7.** Травматизм в спорте<br>Тема1. Общая характеристика спортивного травматизма.<br>Тема2. Травмы опорно-двигательного аппарата.<br>Тема3. Классификация черепно-мозговых травм. | 2/0,05 з.е. | |
| 8 | **Раздел 8. Оказание первой доврачебной помощи.**<br>Тема1. Оказание первой помощи при открытых и закрытых переломах. При удушениях. Повреждениях грудной клетки и легких.<br>Тема2.Оказание первой помощи при ожогах и отравлениях. Искусственное дыхание. | 2/0,05 з.е. | |
| | **7 СЕМЕСТР** | | |
| 9 | **Раздел 9.** Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.<br>Тема1. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов.<br>Тема2. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. | 2/0.05з.е. | 2/0,05з.е. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | **Раздел 10.** Медико-педагогическое наблюдение за физическим развитием лиц разного возраста и пола.<br>**Тема1.**Медико-педагогическое наблюдение за физическим воспитанием школьников и студентов.<br>Тема2. Медико-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой лицами разного возраста и пола | 4/0,11з.е. | |
| 11 | **Раздел 11. .**Утомление и переутомление и перетрерованность спортсмена.<br>Тема1. Острые патологические состояния. Понятие о внезапной смерти.<br>Тема2.Показания к применению реанимационных мероприятий. Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов. | 2/0,05 з.е. | |
| 12 | **Раздел 12.** Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.<br>Тема1. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов.<br>Тема2. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. | 2/0,05з.е. | |
| 13 | Раздел 13.<br>Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом. | 2\0,05з.е. | |
| | **Всего** | **32/0,88з.е.** | 4/0,11з.е. |

**5.3. Практические занятия (семинары)**

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование практических занятий | Трудоемкость (час./з.е) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | очно | заочно |
| | | **6 СЕМЕСТР** | | |
| 1 | 2 | Учение о физическом развитии | 2/0,055 | 2/0,05з.е. |
| 2 | 3 | Характеристика функционального состояния организма спортсменов | 2/0,055 | |
| 3 | 4 | Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов | 4/0,11 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов | 4/0,11 | |
| 5 | 6 | Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований | 4/0,11 | |
| | | **7 СЕМЕСТР** | | |
| 6 | 7 | Медико-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой лицами разного возраста и пола | 4/0,11 | 2/0,05з.е. |
| 7 | 8 | Медико-педагогическое наблюдение за физическим воспитанием школьников и студентов | 4/0,11 | |
| 8 | 9 | Медико-педагогическое наблюдение за юными спортсменами | 2/0,055 | |
| 9 | 10 | Средства восстановления спортивной работоспособности | 2/0,055 | |
| 10 | 11 | Основы общей спортивной патологии | 2/0,055 | |
| 11 | 12 | Спортивный травматизм и его предупреждение | 2/0,055 | |
| **ВСЕГО** | | | **32/0,88з.е.** | **4/0,11з.е.** |

**5.4. Лабораторный практикум** – не предусмотрен.

**5.5. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине**

| **№№ п/п** | **Темы для самостоятельного изучения** | **Кол-во часов/з.е** | |
|---|---|---|---|
| | | **очно** | **заочно** |
| 1 | Сбор анамнеза спортсмена. | 5/0,13 | 10\0,27з.е. |
| 2 | Показатели физического развития: соматоскопическое исследование. | 5/0,13 | 10/0,27з.е. |
| 3 | Показатели физического развития: антропометрическое исследование. (соматоскопия). | 5/0,13 | 14/0,38з.е. |
| 4 | Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата. | 5/0,13 | 16/0,44з.е. |
| 5 | Функциональное состояние дыхательной системы. | 5/0,13 | 18/0,5з.е. |
| 6 | Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. | 5/0,13 | 16/0,44з.е. |
| 7 | Функциональные пробы с физическими нагрузками. | 5/0,13 | 16/0,44з.е |
| 8 | Определение физической работоспособности. | 5/0,13 | 18/0,5з.е. |
| 9 | Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. Травмы опорно-двигательного аппарата. | 6/0,16 | 18/0,5з.е. |
| 10 | Первая помощь и меры профилактики. | 6/0,16 | 18/0,5з.е. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб и растяжение нерва). | | 18/0,5з.е. |
| 12 | Сотрясение головного мозга, повреждение спинного мозга. | | 18/0,5з.е. |
| 13 | Средства восстановления спортивной работоспособности | | 18\0,5з.е. |
| **ВСЕГО** | | **161/4,47з.е.** | **208/5,77з.е.** |

## 6. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

(использование таблиц, презентаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 6.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

• Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).

• Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

• Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды ЧГПУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

В табличной форме ниже приводится перечень интерактивных образовательных технологий по видам аудиторных занятий и их объем в часах.

| Вид занятия (Л, ПР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов | |
|---|---|---|---|
| | | ОФО | ЗФО |
| ПР | Сбор анамнеза спортсмена. | 2 | 2 |
| ПР | Первая помощь и меры профилактики. Травмы нервной системы; повреждения периферических нервов (ушиб и растяжение нерва). Сотрясение головного мозга, повреждение спинного мозга. | 2 | - |
| ПР | Средства восстановления спортивной работоспособности | 2 | 2 |
| ПР | Мозговой штурм: «Физиологические основы совершенствования двигательных навыков» | 2 | - |
| ПР | Групповые дискуссии на тему: «Роль физической культуры в условиях современной жизни» | 2 | - |
| | Всего | 10 | 4 |

### 6.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел

«Адаптация ОПОП ВО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

- предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов (в формате ЭБС ЧГПУ «АйПиЭрМедиа» http://www.iprbookshop.ru;
- предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:
- -предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;
- -специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
- - предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
- При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

### 6.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Анти плагиат».

## 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете в течение семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а также итоговая аттестация в экзаменационную сессию:

- за 1–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за 2–ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;
- за итоговую аттестацию (зачет/экзамен) – 30 баллов;
- премиальные баллы – 10 баллов.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций и по ответам на вопросы для подготовки к практическим занятиям (семинарам) и к коллоквиумам.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачета, на котором оценивается владение теорией и умение анализировать языковой материал.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в документе «Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная медицина».

### 7.1. Перечень заданий к 1-й и 2-й промежуточной аттестации

**Вопросы для подготовки к 1-ой аттестации**
**(УК-7, УК-8, ОПК-3, ПК-1; ПК-5)**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и
3. Медицинское обследование занимающихся спортом.
4. Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура, организация.
5. Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
6. Медицинское обеспечение массовых форм физическоцй культуры.
7. Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
8. Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Дополнительное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
11. Морфофункциональные показатели физического развития.
12. Методы исследования физического развития.
13. Понятие об осанке.
14. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки)
15. Формы стопы.
16. Плоскостопие

**Вопросы для подготовки ко 2-ой аттестации**
**(УК-7, УК-8, ОПК-3, ПК-1; ПК-5)**

1. Охарактеризовать функциональные и структурные изменения в организме при
15. Понятие о телосложении.
16. Понятие о конституции.
17. Основные морфофункциональные показатели физического развития.
18. Методы исследования физического развития.
19. Соматоскопия.
20. Антропометрия.
21. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки сколиозы).
22. Формы стопы.
23. Плоскостопие.
24. Показатели физического развития.
25. Определение веса жировой массы тела (по Матейки).
26. Определение абсолютного количества мышечной ткани (по Матейки).
27. Определение активной массы тела.
28. Оценка результатов исследования физического развития.
29. Метод антропометрических стандартов.
30. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой.
31. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
31. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
32. Организацияи проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов.

**7.2. Вопросы для подготовки к зачету**
**(УК-7, УК-8, ОПК-3, ПК-1; ПК-5)**

1.Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и
3.Медицинское обследование занимающихся спортом.
4.Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура, организация.
5.Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
6.Медицинское обеспечение массовых форм физическоцй культуры.
7. Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
8.Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Дополнительное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
11.Врачебно-спортивная консультация.
12.Учение о физическом развитии.
13. Понятие о генотипе.
14. Понятие фенотипе.
15. Понятие о телосложении.
16. Понятие о конституции.
17. Основные морфофункциональные показатели физического развития.
18. Методы исследования физического развития.
19.Соматоскопия.
20.Антропометрия.
21. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки сколиозы).
22.Формы стопы.
23.Плоскостопие.
24.Показатели физического развития.
25. Определение веса жировой массы тела (по Матейки).
26.Определение абсолютного количества мышечной ткани (по Матейки).
27.Определение активной массы тела.
28.Оценка результатов исследования физического развития.
29.Метод антропометрических стандартов.

**7.3. Перечень вопросов к экзамену:**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и
3.Медицинское обследование занимающихся спортом.
4.Кабинеты врачебного контроля, задачи, структура, организация.
5.Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
6.Медицинское обеспечение массовых форм физическоцй культуры.
7. Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
8.Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Дополнительное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
11.Врачебно-спортивная консультация.
12.Учение о физическом развитии.
13. Понятие о генотипе.

14. Понятие фенотипе.
15. Понятие о телосложении.
16. Понятие о конституции.
17. Основные морфофункциональные показатели физического развития.
18. Методы исследования физического развития.
19.Соматоскопия.
20.Антропометрия.
21. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки сколиозы).
22.Формы стопы.
23.Плоскостопие.
24.Показатели физического развития.
25. Определение веса жировой массы тела (по Матейки).
26.Определение абсолютного количества мышечной ткани (по Матейки).
27.Определение активной массы тела.
28.Оценка результатов исследования физического развития.
29.Метод антропометрических стандартов.
30.Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
31. Оценка функционального состояния нервной системы.
32. Оценка функционального состояния сенсорной системы.
33. Понятие о тренированности.
34. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
35. Формы организации медико-педагогических наблюдений.
36. Оперативные, текущие и этапные обследования.
37.Оперативные обследования.
38.Текущие обследования.
39.Этапные обследования.
40. Самоконтроль в процессе тренировок.
41. Самоконтроль в процессе соревнований.
42.Классификация восстановительных средств.
43.Педагогические средства восстановления.
44. Психологические средства восстановления.
45. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
46. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
47.Причины заболеваний у спортсменов.
48.Структура заболеваемости у спортсменов.
49.Причины, непосредственно связанные со спортом – нагрузка, нерациональный режим и условия тренировки, быта и питания.
50.Распределение школьников на медицинские группы.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в Приложении «Фонды оценочных средств дисциплины».

## 8. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

- ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО).
- Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО).
- Браузеры Internet Explorer, Google Chrome , Opera и др. (свободное ПО).

**9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**9.1. Карта обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

| **Виды литературы** | **Автор, название литературы, город, издательство, год** | **Количество часов, обеспеченных** | **Количество обучающихся** | **Количество экземпляров в библиотеке университета** | **Режим доступа ЭБС/ электронный** | **Обеспеченность обучающихся литературой** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Основная литература | | | | | |
| 1 | Дубровский В.И. Спортивная медицина / доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с. | 30\20 | 50 | - | http://www.iprbookshop.ru/21518.html | 100% |
| 2 | Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 84 с. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/10728.html | 100% |
| 3 | Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. – М.: Советский спорт, 2004 – 304 с. | 30\20 | 19 | 10 | - | 30% |
| 4 | Руководство по спортивной медицине. - М.: СпецЛит, 2012. - 64 с. Спортивная медицина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 91 с. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/51003.— ЭБС «IPRbooks» | 100% |
| 5 | Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт**,** 2012**.** - 85 с. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/35667.— ЭБС «IPRbooks» | 100% |

| | Дополнительная литература | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2008. – 2008. – 480 с. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/54156 | 100% |
| 7. | Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПроцесс, 2002. – 236 с. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/357411.html | 100% |
| 8 | Перрин, Д. Повязки и ортезы в спортивной медицине (+ DVD-ROM): моногр. / Д. Перрин. - М.: Практика, 2011. - 63 с.<br>19. 20. | 30\20 | 19 | - | http://www.iprbookshop.ru/311145.html | 100% |

**9.2. Справочная литература**

1. Любимова З.В. Возрастная физиология /З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. Ч.1.-м.6 гуманитарный издательский центр»Владос». 2004.-300 с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина6- М.6 2Советский спорт, 2004.-478 с.
3. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
4. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.
5. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.

**9.3. Интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL – www.biblioclub.ru.
2. Научная электронная библиотека. – URL – www.elibrary.ru.

**9.4. Периодические издания**

1. Ж. «Спортивная жизнь России»
2. Ж. «Теория и практика физической культуры»
3. Ж. «Физическая культура»
4. Ж. «Физическая культура в школе»

**9.5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета. Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы студента на лекциях и семинарских занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

На лекциях важно сосредоточить внимание на ее содержании. Это поможет лучше воспринимать учебный материал и уяснить взаимосвязь проблем по всей дисциплине. Основное содержание лекции целесообразнее записывать в тетради в виде ключевых фраз, понятий, тезисов, обобщений, схем, опорных выводов. Необходимо обращать внимание на термины, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставлять в конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

С целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы. Для закрепления содержания лекции в памяти, необходимо во время самостоятельной работы внимательно прочесть свой конспект и дополнить его записями из учебников и рекомендованной литературы. Конспектирование читаемых лекций и их последующая доработка способствует более глубокому усвоению знаний, и поэтому являются важной формой учебной деятельности студентов.

Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует от студента значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи:

- дорабатывают лекции, изучают рекомендованную литературу,
- готовятся к практическим занятиям, к коллоквиуму, контрольным работам по отдельным темам дисциплины.

При этом эффективность учебной деятельности студента во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени. Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельности мышления.

Целью практических занятий по теории языка является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины. При подготовке к практическому занятию целесообразно выполнить следующие рекомендации: изучить основную литературу; ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д.; при необходимости доработать конспект лекций. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа студента под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания студентов, их умение творчески мыслить, анализировать, обобщать изученный материал, проверяется отношение студентов к будущей профессиональной деятельности. Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем комплексно: по результатам выполнения заданий, устному сообщению и оформлению работы. После подведения итогов занятия студент обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

Семинары по дисциплине "Спортивная медицина" должны включать следующие компоненты: обсуждение теоретических вопросов на базе обязательной и дополнительной

научной литературы, отработку методов и знакомство с различным программным обеспечением и сайтами Интернет, выполнение практических заданий, тестов и контрольных работ – в группе и индивидуально – с обязательной корректировкой со стороны преподавателя. В корректирующей части необходимо сделать акцент на проверке и интерпретации результатов.

**1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| Помещения для осуществления образовательного процесса | Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест) | Адрес (местоположение) |
|---|---|---|
| Аудитории для проведения лекционных занятий | | |
| Лекционная аудитория - ауд. 5-06 | Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1 | Уч. корпус №2<br><br>г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33 |
| Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости | | |
| Компьютерный класс - ауд. 5-07 | Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30. | Уч. корпус №2<br><br>г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33 |
| Аудитория для практических занятий - ауд.5-08 | Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30. | Уч. корпус №2<br><br>г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33 |
| Помещения для самостоятельной работы | | |
| Читальный зал библиотеки ЧГПУ | Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50. | Электронный читальный зал. этаж 2 Библиотечно-компьютерный центр<br><br>г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, 33 |

**2. Лист регистрации изменений в РПД**

| **Раздел (подраздел), в который вносятся изменения** | **Основания для изменений[1]** | **Краткая характеристика вносимых изменений** | **Дата и номер протокол заседания кафедры** |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |