

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Спортивная медицина рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2020_1140-ЗФ.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах: экзамены 4
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	118,4	
часов на контроль	7,75	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	10	10	10	10
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	17,85	17,85	17,85	17,85
Сам. работа	118,4	118,4	118,4	118,4
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	144	144	144	144



---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 02.06 2023 г. № 9/1  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> вооружить будущего педагога, учителя физической культуры, знаниями и практическими навыками сохранения и укрепления здоровья учащихся и лиц, занимающихся физкультурой и спортом
1.2	<i>Задачи:</i> - обеспечение допуска к занятиям физкультурой и спортом; - участие в вопросах спортивной ориентации и отбора; - осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся физкультурой и спортом; - обоснование рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов занимающихся физкультурой и спортом; - предупреждение заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом;

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Гигиена физического воспитания и спорта
2.1.3	Физиология физического воспитания и спорта
2.1.4	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.5	Анатомия человека
2.1.6	Механизмы двигательной активности
2.1.7	Физиология человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Здоровьесберегающие технологии

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	
<b>ИД-3.ОПК-4: Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований</b>	
<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования для медицинского допуска участников — оформление заявки, соответствие возраста и квалификации установленным требованиям</li> <li>- требования предъявляемые к местам соревнований, инвентарю и оборудованию, размещению и питанию участников для прохождения санитарного контроля</li> <li>- способы оценки состояния здоровья участников соревнований в целях предупреждения заболеваний, травм, перенапряжения</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать требования предъявляемые для медицинского допуска участников</li> <li>- соблюдать требования предъявляемые к местам соревнований, инвентарю и оборудованию, размещению и питанию участников для прохождения санитарного контроля</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами оценки состояния здоровья участников соревнований в целях предупреждения заболеваний, травм, перенапряжения</li> </ul>	
<b>ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	

<b>ИД-1.ОПК-7: Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</b>
<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- негативное влияние внешних и внутренних факторов</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать безопасное пространство для обучающихся,</li> <li>- оперативно реагировать на нештатные ситуации</li> <li>- применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами организации безопасного пространства для обучающихся</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой оперативного реагирования на нештатные ситуации</li> <li>- действиями для устранения или снижения опасности</li> </ul>
<b>ИД-2.ОПК-7: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь</b>
<p>знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные группы факторов оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья обучающихся как в учебно-воспитательном процессе, так и во время внеурочной деятельности;</li> </ul> <p>умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять необходимый комплекс профилактических и лечебных мероприятий в отношении учащихся по предупреждению развития различных заболеваний и реабилитации их при широком спектре нарушений здоровья;</li> <li>- формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения, составлять комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы.</li> </ul> <p>владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой оздоровительных физкультурно-спортивных мероприятий и методами организации комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся;</li> <li>- методами и организацией комплексного физиологического и психолого-педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК.</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Спортивная медицина как наука.</b>						
1.1	Спортивная медицина как наука. История развития отечественной спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Принципы организации отечественной спортивной медицины. Понятие о здоровье и болезни /Лек/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Спортивная медицина как наука. Понятие о здоровье и болезни /Пр/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

1.3	Понятие о здоровье и болезни. Этиология (причины болезни). Внешние причины болезни. Внутренние причины болезни. Патогенез – механизм развития болезни. Составные части патогенеза. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Терминальные состояния. Патологическая наследственность. Реактивность организма. Иммунологическая реактивность. Понятие об иммунитете. Факторы естественной резистентности. Понятие об иммунодефиците. /Ср/	4	22,2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.4	Методы исследования физического развития. Наружный осмотр (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Принципы определения типа конституции /Пр/	4	0	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	практическая работа с элементами демонстрации
1.5	Оценка физического развития различными методами. Оценка физического развития методом индексов. Оценка физического развития методом стандартов. Оценка физического развития методом корреляции. Оценка физического развития центильным методом. Определение и оценка биологического возраста. Заключение о физическом развитии спортсменов. /Ср/	4	20	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 2. Характеристика функционального состояния спортсмена. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена</b>						
2.1	Характеристика функционального состояния спортсмена /Пр/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.2	Методы исследования нервной системы у спортсмена. Исследование нервно-мышечного аппарата. Отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания у спортсменов. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. /Ср/	4	20	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 3. Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований Медицинский контроль в массовой физической культуре</b>						

3.1	Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований Медицинский контроль в массовой физической культуре /Лек/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена /Пр/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	2	практическая работа с элементами демонстрации
3.3	Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Классификация функциональных проб с физическими нагрузками. Простые пробы: Котова-Демина, комбинированная проба Летунова. Определение физической работоспособности простыми и косвенными методами (проба Руфье, Гарвардский степ-тест). Использование Гарвардский степ-теста для определения физической работоспособности. Сложные методы определения физической работоспособности (велозргометрия, использование тредбана). /Ср/	4	20	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 4. Восстановление спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические факторы</b>						
4.1	Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические. /Пр/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.2	Значение и оценка восстановления в спорте. Основные принципы использования восстановительных средств в спорте. Физические факторы восстановления. Фармакологические средства восстановления. Возмещение жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности. Оптимизация сна у спортсменов. Оптимизация питания у спортсменов. Устранение факторов, препятствующих детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности /Ср/	4	10	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 5. Спортивная патология</b>						
5.1	Первая помощь при неотложных состояниях в спорте /Лек/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Спортивная патология /Пр/	4	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

5.3	Заболевания центральной и периферической нервной системы. Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Заболевания системы органов дыхания у спортсменов. Заболевания системы органов пищеварения у спортсменов. Заболевания системы органов мочевого выделения у спортсменов. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Заболевания ЛОР-органов у спортсменов. Заболевания органа зрения у спортсменов. Пороки сердца. Инфаркт миокарда. /Ср/	4	26,2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 6. Промежуточная аттестация (экзамен)</b>							
6.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	4	7,75	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.2	Контроль СР /КСРАтт/	4	0,25	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
6.3	Контактная работа /КонсЭк/	4	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 7. Консультации</b>							
7.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,6	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

- Вопросы к экзамену
1. Цели и задачи спортивной медицины
  2. Понятие о здоровье и болезни
  3. Внешние причины болезни
  4. Внутренние причины болезни.
  5. Патогенез – механизм развития болезни
  6. Понятие об иммунитете
  7. Факторы естественной резистентности
  8. Методы исследования физического развития
  9. Определение типа телосложения и осанки
  10. Оценка физического развития различными методами
  11. Заключение о физическом развитии спортсменов
  12. Методы исследования нервной системы у спортсмена
  13. Функциональные пробы системы внешнего дыхания
  14. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов
  15. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов
  16. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками
  17. Классификация функциональных проб с физическими нагрузками. Проба Котова- Демина, комбинированная проба Летунова
  18. Определение физической работоспособности простыми и косвенными методами (проба Руфье, Гарвардский степ-тест)
  19. Использование Гарвардского степ-теста для определения физической работоспособности
  20. Сложные методы определения физической работоспособности (велозргометрия, использование тредбана)
  21. Использование функциональных проб с максимальными нагрузками
  22. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему



23. Физиологические основы мышечной работы (физическая работоспособность)
24. Формирование устойчивой адаптации к нагрузкам динамического статического характера
25. Реакция кардиореспираторной системы на физическую нагрузку
26. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины
27. Принципы допуска к занятиям физической культурой и спортом
28. Принципы обследования опорно-двигательного аппарата у спортсменов
29. Принципы исследования функциональных возможностей вестибулярного анализатора
30. Принципы исследования функциональных возможностей зрительного анализатора
31. Принципы исследования функциональных возможностей кардиореспираторной системы
32. Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль
33. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния
34. Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований. Допинг- контроль и секс- контроль
35. Факторы риска для здоровья человека
36. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой
37. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц среднего и пожилого возраста
38. Двигательная активность, ее определение
39. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры
40. Различия двигательных режимов лечебной физкультуры, массовой физкультурно- оздоровительной работы и спорта
41. Механизм оздоровительного влияния физических упражнений.
42. Опасность гипокинезии
43. Значение и оценка восстановления в спорте
44. Основные принципы использования восстановительных средств в спорте
45. Физические факторы восстановления
46. Фармакологические средства восстановления
47. Возмещение жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности
48. Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме
49. Оптимизация сна у спортсменов
50. Заболевания центральной и периферической нервной системы
51. Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов
52. Заболевания системы органов дыхания у спортсменов
53. Заболевания системы органов пищеварения у спортсменов
54. Заболевания системы органов мочевого выделения у спортсменов
55. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов
56. Заболевания ЛОР-органов у спортсменов
57. Заболевания органа зрения у спортсменов
58. Пороки сердца
59. Острые нарушения мозгового кровообращения. Неотложная помощь
60. Сотрясение головного мозга. Неотложная помощь
61. Ушиб (контузия) головного мозга. Неотложная помощь
62. Сдавление головного мозга. Неотложная помощь
63. Закрытые повреждения позвоночника и головного мозга. Неотложная помощь
64. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь
65. Травмы ЛОР-органов, зубов и глаз. Неотложная помощь
66. Кровотечения. Неотложная помощь
67. Переломы. Вывихи. Неотложная помощь
68. Реанимационные мероприятия при неотложных состояниях

## 5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Тематика рефератов:

1. История развития отечественной спортивной медицины.
2. Принципы организации отечественной спортивной медицины.
3. Этиология (причины болезни).
4. Внутренние причины болезни.
5. Составные части патогенеза.
6. Терминальные состояния.
7. Реактивность организма.
8. Понятие об иммунитете.
9. Понятие об иммунодефиците.
10. Аллергия. Анафилаксия.
11. Соматоскопия. Антропометрия
12. Типы конституции.
13. Тотальные размеры тела. Их определение.
14. Оценка физического развития методом индексов.
15. Оценка физического развития методом корреляции.
16. Определение и оценка биологического возраста.

17. Функциональное тестирование.
18. Исследование вегетативной нервной системы у спортсмена.
19. Исследование нервно-мышечного аппарата у спортсмена.
20. Влияние занятий спортом на состояние нервной системы.
20. Исследование жизненной емкости легких.
21. Инструментальные методы исследования системы дыхания.
22. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
23. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр. (2 ч).

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр. (8 ч.).

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр. (1 ч).

Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

#### Темы научных сообщений

Научное сообщение готовится в виде презентации.

Требования к оформлению презентации

1. Общие требования к презентации:

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные моменты доклада - презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Информация по заявленной проблеме изложена полно и четко. Обоснована актуальность, цель и задачи.

Материалы четко структурированы, эффекты, применённые в презентации не отвлекают от её содержания, способствуют акцентированию внимания на наиболее важных моментах.

Фон слайда выполнен в приятных для глаз зрителя тонах.

Стиль оформления презентации (графического, звукового, анимационного) соответствует содержанию презентации и способствует наиболее полному восприятию информации. Все гиперссылки работают, анимационные объекты работают должным образом.

В заключение презентации приведены лаконичные, ёмкие выводы, выделен личный вклад в разработку заявленной проблемы, его нововведение. Приведён список использованной литературы и Интернет-ресурсов, информация об авторах проекта.

Тематика научных сообщений:

1. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам.
2. Физиологические основы мышечной работы.
3. Комплексная оценка результатов функционального исследования.
4. Заболевания системы органов дыхания у спортсменов.
5. Заболевания системы органов мочевого выделения у спортсменов.
6. Заболевания ЛОР-органов у спортсменов.
7. Пороки сердца и их роль в спорте.
8. Кардиомиопатии.
9. Сотрясение головного мозга. Неотложная помощь.
10. Сдавление головного мозга. Неотложная помощь.
11. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь.
12. Закрытые повреждения. Неотложная помощь.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

#### Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74306.html">http://www.iprbookshop.ru/74306.html</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Белова Л.В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/66109.html">http://www.iprbookshop.ru/66109.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Граевская Н.Д., Долматова Т.И.	Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Ч.2: учебно-методическое пособие	Москва: Советский спорт, 2005	
Л2.2	Макарова Г.А.	Спортивная медицина: учебник для вузов	Москва: Советский спорт, 2008	
Л2.3	Куртев С.Г., Кузнецова И.А., Еремеев [и др.] С.И.	Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74278.html">http://www.iprbookshop.ru/74278.html</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	MS WINDOWS

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция	
	презентация	

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

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
307 А1	Лаборатория безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Тренажер Максим 1-01, шина медицинская, тренажер «Степа» для отработки действий при оказании помощи в воде, фантом-система дыхания и наруж. массажа сердца, Тренажер - манекен взрослого пострадавшего «Александр», ученическая доска, столы, стулья, стенд «Приборы радиационной и химической разведки», стенд «Средства индивидуальной и групповой защиты», аптечка медицинская, шина медицинская. Интерактивная доска, проектор, ноутбук
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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

<p>1. Цель самостоятельной работы студентов</p> <p>Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов должно быть закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также самостоятельная работа способствует развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время</p> <p>Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование следующих компетенций бакалавра:</p> <p>Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах</p>
--

Как правило, семинары проводятся в виде:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;

- устных докладов с последующим их обсуждением;

- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаясь к конспекту во время выступления.

Примерный план проведения семинарского занятия.

1. Вступительное слово преподавателя – 3-5 мин.
2. Рассмотрение каждого вопроса темы – 15-20 мин.
3. Заключительное слово преподавателя – 5-10 мин.

Домашнее задание (к каждому семинару).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.
2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).

Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подтверждаются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно.

Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме.

Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, обработать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Методические указания по подготовке конспектов

Письменный конспект – это работа с источником или литературой, целью которой является фиксирование и переработка текста.

Прежде чем приступить к конспектированию книги, статьи и пр., необходимо получить о ней общее представление, для этого нужно посмотреть оглавление, прочитать введение, ознакомиться с ее структурой, внимательно прочитать текст параграфа, главы и отметить информационно значимые места. Основу конспекта составляют план, тезисы, выписки, цитаты.

При составлении конспекта материал надо излагать кратко и своими словами. Наиболее удачно сформулированные мысли автора записываются в виде цитат, чтобы в дальнейшем их использовать.

Основными требованиями к содержанию конспекта являются полнота – это значит, что в нем должно быть отражено все содержание вопроса и логически обоснованная последовательность изложения. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Методика составления конспекта

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Разбить текст на отдельные смысловые пункты и составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

Методические указания по подготовке рефератов

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;

3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее – 2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. источники, законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
  2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
- Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

(Например: Майдурова, Н. А. Горный Алтай в конце XIX – начале XX вв. [Текст] / Н.А. Майдурова. - Горно-Алтайск, 2000. - 134 с.)

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами.

На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Критерии оценки реферата.

Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Образец оформления титульного листа

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и БЖ

## РЕФЕРАТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Спортивная медицина  
(название темы)

Выполнил: студент 320 гр.  
Иванов И.И.  
Научный руководитель:  
Симонова О.И., к.б.н., доцент.

Горно-Алтайск 2017

### Тематика рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

1. История развития отечественной спортивной медицины.
2. Принципы организации отечественной спортивной медицины.
3. Этиология (причины болезни).
4. Внутренние причины болезни.
5. Составные части патогенеза.
6. Терминальные состояния.
7. Реактивность организма.
8. Понятие об иммунитете.
9. Понятие об иммунодефиците.
10. Аллергия. Анафилаксия.
11. Соматоскопия. Антропометрия
12. Типы конституции.
13. Тотальные размеры тела. Их определение.
14. Оценка физического развития методом индексов.
15. Оценка физического развития методом корреляции.
16. Определение и оценка биологического возраста.
17. Функциональное тестирование.
18. Исследование вегетативной нервной системы у спортсмена.
19. Исследование нервно-мышечного аппарата у спортсмена.
20. Влияние занятий спортом на состояние нервной системы.
20. Исследование жизненной емкости легких.
21. Инструментальные методы исследования системы дыхания.
22. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
23. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками.

Содержание пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы.

Список использованной литературы: не менее 10-15 источников.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

### Методические рекомендации по подготовке презентации

Научное сообщение готовится в виде презентации. Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

▪ выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

▪ использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением  
Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Темы научных сообщений (презентаций)

1. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам.
2. Физиологические основы мышечной работы.
3. Комплексная оценка результатов функционального исследования.
4. Заболевания системы органов дыхания у спортсменов.
5. Заболевания системы органов мочевого выделения у спортсменов.
6. Заболевания ЛОР-органов у спортсменов.
7. Пороки сердца и их роль в спорте.
8. Кардиомиопатии.
9. Сотрясение головного мозга. Неотложная помощь.
10. Сдавление головного мозга. Неотложная помощь.
11. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь.
12. Закрытые повреждения. Неотложная помощь.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.