



Факультет	Физической культуры
Кафедра	Медико-биологических дисциплин и фармакогнозии
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физическая культура
Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания	Б1.В.21

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

**Рабочая программа дисциплины
«Спортивная медицина и гигиенические основы
физического воспитания»**

Трудоемкость: 5 зачетных единиц

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	7
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	9
6.3. 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.....	9
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	18
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
7.1. Основная литература	19
7.2. Дополнительная литература.....	19
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	20
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	20
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	21
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	23
Разработчик (и):.....	25

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины.

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • средства оказания первой помощи при травмах; умеет: <ul style="list-style-type: none"> • оказывать первую помощь при травмах; владеет: - <ul style="list-style-type: none"> • приемами оказания первой помощи при спортивных травмах 	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • методы наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; • особенности контроля и самоконтроля физической нагрузки, владеет: <ul style="list-style-type: none"> • методиками тестирования физического развития, функционального состояния и работоспособности; методами самоконтроля; 	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • методы наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; умеет: <ul style="list-style-type: none"> • оценивать функциональное состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом; Владеет: <ul style="list-style-type: none"> • методами гигиенической оценки влияния факторов окружающей среды на здоровье. 	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
ДПК-2: готов использовать потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • средства восстановления и повышения работоспособности, • роль влияния гигиенических и естественно-средовых факторов при проведении деятельности в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся физкультурой и спортом 	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП

ниями и спортом	<ul style="list-style-type: none"> санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. <p>умеет: использовать знания о комплексном влиянии факторов риска в формировании здоровья населения.</p>	
-----------------	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» относится к вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплины «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Охрана труда в образовательных учреждениях».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями основных закономерностей проявления свойств и функций живого, сущность биологических процессов, протекающих в организме человека;
- умениями оценки физиологических и анатомических особенностей человека;
- навыками анализа результатов исследований.

Дисциплина «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» изучается параллельно с дисциплиной «Лечебная физическая культура».

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	5/180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	58
в том числе:	
лекции	18
лабораторные занятия	36
контроль самостоятельной работы студентов	4
Самостоятельная работа студента (всего)	86
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	36
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	36
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к аудиторным контрольным работам	14
подготовка к экзамену	36
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамен</i>	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий
Тула	Страница 4 из 25

Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания	Б1.В.21			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	другие виды учебных занятий (лабораторные работы, КСР)	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Спортивная медицина				
Тема 1.1. История становления и развития спортивной медицины	1			2
Тема 1.2. Основы общей и спортивной патологии	1	2		4
Тема 1.3. Врачебный контроль лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	4		8
Тема 1.4. Исследование и оценка физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом		6		6
Тема 1.5. Система комплексной реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	6		10
Тема 1.6. Медицинское обеспечение занятий физической культурой, соревнований	2	2		6
Раздел 2. Гигиенические основы физического воспитания				
Тема 2.1. Гигиена как область знаний. История. Цели, задачи, методы.	1			2
Тема 2.2. Нормирование в медицине и гигиене.	1	2		4
Тема 2.3. Гигиена питания и ее роль в физическом воспитании и спорте.	2	4		8
Тема 2.4. Гигиена тренировочного процесса, соревнований, сборов.	2	4		8
Тема 2.5. Личная гигиена.	2	2		6
Тема 2.6. Гигиена физкультурно-спортивных сооружений	2	4		8
Контроль самостоятельной работы студентов			4	14
Подготовка к экзамену				36
ИТОГО	16	36	28	86+36
<p>Раздел 1. Спортивная медицина</p> <p>Тема 1. История становления и развития спортивной медицины.</p> <p>Зарождение спортивной медицины в древних цивилизациях. Средневековый этап развития спортивной медицины. Формирование и развитие элементов спортивной медицины на Руси и в России. Советский этап развития спортивной медицины. Современный этап развития спортивной медицины. Вклад отечественных ученых в развитие спортивной медицины. Опыт спортивной медицины в зарубежных странах. Спортивная медицина – как вид научно-практической деятельности. Цели и задачи спортивной медицины. Организация спортивной медицины: формы работы в спортивной медицине; содержание совместной работы врача и тренера (учителя физической культуры).</p> <p>Тема 2. Основы общей и спортивной патологии</p> <p>Понятие о здоровье и болезни. Основные причины возникновения болезней. Формы течения и окончания болезни. Этиология и патогенез. Патологическая наследственность Представление о реактивности организма. Иммунологическая реактивность. Понятие об иммунитете. Факторы естественной резистентности. Понятие об иммунодефиците. Причины, виды аллергических реакций организма. Типовые патологические процессы: расстройства кровообращения, нарушение обмена веществ в тканях, некроз, , воспаление, атрофия, гипертрофия, опухоли. Понятие и общая характеристика терминальных состояний.</p> <p>Тема 3. Врачебный контроль лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>Определение понятий и содержание врачебно-педагогического контроля (ВПК) и врачебно-педагогических наблюдений (ВПН). Цель, задачи, формы организации, методы проведения ВПН.</p> <p>Возрастные группы и их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст. Критерии оценки биологического возраста. Акселерация. Ретардация. Медицинские особенности периода полового развития. Особенности врачебного контроля за детьми, подрост-</p>				
Тула	Страница 5 из 25			

ками, юношами и девушками, занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях, спортивных секциях и др. Медицинские группы для занятий физкультурой. Врачебно-педагогический контроль за лицами с ограниченными возможностями здоровья. Самоконтроль спортсмена (задачи, принципы, содержание). Медицинский контроль в массовой физической культуре. Сроки начала занятий различными видами спорта. Врачебная оценка ранней специализации. Спортивный отбор и ориентация. Врачебный контроль на этапах подготовки спортсменов.

Тема 4. Исследование и оценка физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Определение понятия «физическое развитие». Особенности физического развития лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Особенности физического развития и телосложения представителей разного вида спортивной деятельности. Механизм формирования адаптации к физической нагрузке. Понятие тренированности организма и устойчивой работоспособности. Возрастные особенности адаптации к физической нагрузке. Возрастные особенности и признаки развития утомления в процессе занятий физической культурой. Методы исследования и оценки состояния нервной системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Исследование функционального состояния ЦНС, ВНС. Влияние физической нагрузки на нервную систему лиц, занимающихся ФКиС. Исследование и оценка нервно-мышечной функциональной системы лиц, занимающихся ФКиС. Методы исследования и оценки аппарата внешнего дыхания. Влияние занятий ФКиС на состояние внешнего дыхания. Особенности системы внешнего дыхания у юных спортсменов. Методы исследования и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц, занимающихся ФКиС. Определение состояния тренированности и готовности к соревнованиям по данным функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности «спортивного» сердца. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы лиц, занимающихся ФКиС. Оценка функционального состояния системы крови лиц, занимающихся ФКиС. Исследование функционального состояния эндокринной системы лиц, занимающихся ФКиС. Исследование функционального состояния пищеварительной системы. Исследование функционального состояния выделительной системы. Влияние занятий физической культуры на состояние функциональных систем организма спортсмена. Тестирование в диагностике функциональной готовности лиц, занимающихся ФКиС. Основные принципы, требования и организация тестирования физической работоспособности. Классификация и характеристика тестов в процессе занятий ФКиС. Особенности тестирования юных спортсменов.

Тема 5. Система комплексной реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Влияние различных факторов условий и образа жизни, спортивно-тренировочного процесса на организм, снижающих уровень физической работоспособности. Понятие, признаки, механизм развития утомления в процессе занятий физической культурой. Влияние природно-климатических условий на организм человека. Понятие и периоды акклиматизации. Понятие временной адаптации. Влияние смены часовых поясов на состояние человека и его физическую работоспособность. Понятие реабилитации, цель, задачи, содержание. Система комплексной реабилитации в физической культуре и спорте. Классификация и общие принципы применения средств и способов восстановления. Педагогические средства реабилитации спортсмена. Медико-биологические средства восстановления функциональной работоспособности. Естественные методы реабилитации спортсмена. Психологические средства реабилитации спортсмена.

Тема 6. Медицинское обеспечение занятий физической культурой, соревнований и первая помощь.

Цель, задачи, содержание медицинского обеспечения соревнований. Врачебный контроль на соревнованиях (цель, задачи, содержание). Антидопинговый контроль. Контроль на половую принадлежность. Морфологические и функциональные особенности организма человека в разные возрастные периоды жизни. Особенности занятий физической культурой и спортом с учетом половозрастных особенностей. Комплекс медицинских обследований для допуска к занятиям физической культурой в соответствии с половозрастными особенностями. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физкультурой. Принципы деления на группы для заня-

тий физической культурой. Понятие травматизма. Причины и особенности спортивного травматизма. Общая характеристика травм и заболеваний у лиц, занимающихся ФКиС. Причины болезней и травм, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, курение, алкоголь, наследственные факторы и др. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Понятие о хронической микротравматизации и ее значение в патологии физкультурников и спортсменов. Принципы, содержание, алгоритм оказания первой помощи при различных видах травм у лиц, занимающихся ФКиС.

Раздел 2. Гигиенические основы физического воспитания

Тема 1. Гигиена как область знаний. История. Цели, задачи, методы.

Определение. Цели. Задачи. Виды. Исторические этапы развития. Виднейшие представители. Гигиенические науки сегодня. Гигиена, как наука, специальность, профессия. Структура науки. Гигиена как предмет преподавания. Особенности гигиенических наук в области медицины.

Современные направления в развитии гигиенических наук. Перспективы развития. Особенности подготовки врачей-гигиенистов, эпидемиологов. Профилактика заболеваний и место гигиенических наук и профессии в ней. Виды профилактики: первичная, вторичная, третичная. Профилактическая медицина. Гигиена за рубежом. Роль гигиены в структуре здравоохранения России.

Тема 2. Нормирование в медицине и гигиене.

Нормирование, как общемедицинский и гигиенический основополагающий принцип. Способы и методы определения нормативных показателей влияния факторов на здоровье. Концепция факторов риска в гигиене и ее роль в понимании результативности работы. Статистические методы и способы определения нормы в медицине и гигиене. Примеры расчета и их результативность.

Тема 3. Гигиена питания и ее роль в физическом воспитании и спорте.

Гигиена питания как наука. Роль характера, структуры питания, предпочтительности питания в формировании здоровья человека. Особенности питания человека в связи с возрастом. Идеальная масса тела и способы ее расчета. Пищевой статус, его виды. Роль пищевого статуса в формировании и развитии заболеваний. Суточный калораж и определение потребности в продуктах питания. Методики определения потребного калоража суточных продуктов питания. Способы оценки своего пищевого статуса и методы его коррекции. Степени ожирения и методики их определения.

Тема 4. Гигиена тренировочного процесса, соревнований, сборов.

Общие гигиенические требования к проведению тренировочного процесса. Возрастные особенности гигиены учебного процесса физической культуры. Методика составления планов учебных занятий физической культуры в школах, на сборах, на различных этапах спортивных и физкультурных тренировок. Гигиенические особенности работы с группами риска. Способы и методы выделения групп риска среди населения по частоте заболеваний. Особенности гигиены учебного процесса в школе. Составление планов занятий по физической культуре и спорту в школе. Гигиенические требования к месту, времени и нагрузкам обучающихся в школе, на тренировках и на сборах.

Тема 5. Личная гигиена.

Личная гигиена и ее роль в формировании здоровья. Национальные, географические и прочие особенности навыков населения в сфере проведения личной гигиены. Личная гигиена и здоровый образ жизни. Особенности и роль личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к аспектам личной гигиены у лиц, занимающихся различными видами спорта в различных географических условиях и условиях преобладающего климата. Осведомленность населения РФ о правилах и гигиенических нормах гигиены. Роль личной гигиены физкультурника и спортсмена в его достижениях на примерах отдельных видов спорта и физкультурной деятельности.

Тема 6. Гигиена физкультурно-спортивных сооружений

Виды физкультурно-спортивных сооружений. Гигиенические требования, предъявляемые к проектированию, содержанию и эксплуатации. СПиНы и СНиПы, ГОСТы. Гигиеническая

роль факторов, определяющих результативность физкультурной и спортивной деятельности в условиях закрытых помещений результатов улучшения здоровья методами физкультуры и спорта.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение учебного потенциала студентов и заключается:

- в работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- в изучении теоретического материала к лабораторным занятиям;
- в подготовке к экзамену.

Для успешной подготовки к лабораторным занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий, которую студенту необходимо изучить, произвести самостоятельно сбор литературы и учебно-методических материалов, подвергнуть их анализу, систематизации и обобщению и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение.

При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. [Гигиена физического воспитания и спорта.](http://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija), АКАДЕМИА, 2002, 253 с.// <http://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija>
2. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб.для студ.мед.вузов/ Ю.П.Пивоваров, В.В.Королик, Л.С.Зиневич.- 2-е изд., стер..- М: Академия, 2006.- 528с.
3. Электронный учебный курс «Спортивная медицина» в среде электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<http://moodle.tsput.ru>).

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

В процессе изучения дисциплины «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» формируются следующие компетенции:

ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

ДПК-2: готов использовать потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Формирование этих компетенций осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП, соотнесенными с планируемыми результатами обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике.

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

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • средства оказания первой помощи при травмах; • методы наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; • особенности контроля и самоконтроля физической нагрузки, • методы наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; • средства восстановления и повышения работоспособности, • роль влияния гигиенических и естественно-средовых факторов при проведении деятельности в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся физкультурой и спортом • санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 81 до 100 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 6 баллов).</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 61 до 80 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 6 баллов).</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 60 баллов (при условии, что на экзамене набрано не менее 6 баллов).</p>
Умения	<ul style="list-style-type: none"> • оказывать первую помощь при травмах; • оценивать функциональное лиц, занимающихся физической культурой и спортом; • использовать знания о комплексном влиянии факторов риска в формировании здоровья населения. 	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (или на экзамене набрал менее 6 баллов).</p>
Навыки и (или) опыт деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • методиками тестирования физического развития, функционального состояния и работоспособности; методами самоконтроля; • методами гигиенической оценки влияния факторов окружающей среды на здоровье. 	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (или на экзамене набрал менее 6 баллов).</p>

6.3. 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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ Раздел 1. Спортивная медицина

1. Комплекс морфологических и функциональных показателей, определяющих физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития индивидуума в момент обследования, называют ...

- а) конституцией
- б) физическим развитием
- в) телосложением

2. Ноги считаются прямыми если:

- а) пятки смыкаются, а колени не сходятся
- б) колени смыкаются, а пятки нет
- в) смыкание бедер, коленей, голеней и пяток с небольшим просветом ниже коленей или над внутренними лодыжками

3. Фармакологические средства применяются...

- а) длительно
б) определенными курсами
в) эпизодически
4. Для цилиндрической формы грудной клетки характерно:
а) ребра расположены горизонтально, межреберный угол равен 90°
б) ребра расположены горизонтально, межреберный угол более 90°
в) ребра опущены вниз, межреберный угол менее 90°
5. Для _____ степени сколиоза выпрямление позвоночника возможно только при вытяжении его весом тела (при висах).
а) первой
б) второй
в) третьей
6. К антропометрическим признакам относят...
а) форма живота
б) состояние кожных покровов
в) окружность грудной клетки на вдохе
7. Экскурсия грудной клетки определяется как разность между величиной окружности грудной клетки ...
а) на вдохе и во время паузы
б) во время паузы и на выдохе
в) во время максимального вдоха и во время максимального выдоха
8. Клиническое исследование нервно-мышечной системы включает...
а) аускультацию
б) электроэнцефалографию
в) определение объема активных движений
9. Электрофизиологические методы исследования нервной и нервно-мышечной системы применяют для определения:
а) координации движений
б) возбудимости и лабильности нервной системы
в) определения силы и выносливости
10. Белый дермографизм наблюдается при ...
а) нормальном тоне симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы
б) при повышенной возбудимости парасимпатической иннервации кожных сосудов
в) повышенной возбудимости симпатической иннервации
11. Величина должной жизненной емкости легких зависит от ...
а) основного обмена
б) тренированности
г) состояния здоровья
12. К функциональным пробам, исследующим состояние аппарата внешнего дыхания, относят...
а) динамическую спирометрию
б) пробу Руфье
в) пробу Яроцкого
13. Аускультация - метод врачебного обследования, основанный на...
а) выслушивании
б) постукивании
в) ощупывании
14. Брадикардия характеризуется частотой пульса _____ ударов в минуту.
а) 40-50
б) 60-89
в) более 90
15. Нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку характеризует-

ся...

- а) повышением систолического давления и уменьшением диастолического давления
- б) резким повышением систолического и диастолического давления
- в) резким понижением систолического и повышением диастолического давления

16. Реакция со ступенчатым подъемом максимального артериального давления в пробе С.П. Летунова отличается...

- а) небольшим учащением частоты сердечных сокращений
- б) увеличением систолического артериального давления ко 2-3 минуте восстановительного периода
- в) снижением диастолического артериального давления до нуля

17. С помощью Гарвардского степ-теста можно оценить ...

- а) скорость восстановительных процессов после дозированной мышечной нагрузки
- б) состояние нервной и нервно-мышечной системы
- в) уровень напряжения регуляторных механизмов

18. Нагрузка при выполнении Гарвардского степ-теста задаётся в виде ...

- а) 20 приседаний за 30 секунд
- б) восхождения на ступеньку в течение 5 минут с частотой 30 циклов в минуту
- в) бега на месте в темпе 180 шагов в минуту

19. Выбор частоты пульса 170 уд/мин в тесте PWC 170 обоснован тем, что...

- а) существует линейная зависимость между ЧСС и мощностью нагрузки до ЧСС
- б) максимальная величина ЧСС во время выполнения нагрузки
- в) минимальная величина ЧСС во время выполнения нагрузки

20. Максимальную аэробную мощность оценивают по величине ...

- а) должной жизненной ёмкости лёгких
- б) минутного объёма дыхания
- в) максимального потребления кислорода

21. Ортостатическая устойчивость характеризуется...

- а) увеличением диастолического артериального давления на 10-15%
- б) уменьшением ЧСС на 5-15 уд/мин.
- в) увеличением систолического артериального давления

22. При врачебных обследованиях женщин, применяемые функциональные пробы, имеют физическую нагрузку _____ по сравнению с мужчинами.

- а) равную
- б) бóльшую
- в) меньшую

23. Изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха, называют...

- а) отставленным тренировочным эффектом
- б) срочным тренировочным эффектом
- в) кумулятивным тренировочным эффектом

24. Выявленные при врачебно-педагогическом наблюдении незначительные изменения пульса, артериального давления на дополнительную стандартную нагрузку после достаточно интенсивной тренировки свидетельствуют о ...

- а) хорошем функциональном состоянии спортсмена
- б) ухудшении функционального состояния спортсмена
- в) плохой приспособляемости к дополнительной нагрузке

25. Учение о причинах и условиях возникновения болезней называют

- а) эндокринологией
- б) этиологией
- в) экофизиологией

26. Введение в организм вакцин способствует формированию _____ иммунитета.

- а) естественного активного
- б) естественного пассивного

- в) искусственного активного
г) искусственного пассивного
27. Некрозом называется ...
а) омертвление отдельных клеток и тканей в живом организме
б) процесс умирания организма
в) нейрогуморальные нарушения
28. Атрофия от дистрофии отличается...
а) изменением химического состава ткани
б) происходят существенные морфологические изменения ткани или органа
в) изменением характерных функций ткани или органа
29. Антисептика направлена на ...
а) предупреждение внедрения возбудителей
б) борьбу с внедрившимися микробами
в) предупреждение возникновения ран
30. Абсолютным признаком перелома кости является ...
а) крепитация
б) острая боль
в) отёк
31. Первая помощь при вывихах заключается ...
а) срочной транспортировке пострадавшего
б) наложении давящей повязки
в) иммобилизации пострадавшей части тела
32. Физиологической основой тренировки является:
а) отсутствие утомления
б) рациональное соотношение утомления и восстановления
в) превалирование утомления
33. При возникновении гипогликемического состояния необходимо ...
а) выпить стакан теплого сахарного сиропа с белым хлебом
б) понюхать нашатырный спирт
в) пострадавшего уложить на спину, с опущенной вниз головой и согнутыми в коленях ногами
34. Средства рационального построения тренировки и режима спортсмена относятся к группе ...
а) психологических
б) педагогических
в) медицинских
35. К средствам локального воздействия относят ...
а) электростимуляцию
б) аэроионизацию
в) питание

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ Раздел 2. Гигиенические основы физического воспитания

1. Гигиена – это наука о:
1. - механизмах развития болезни при действии факторов природной среды;
 2. - практическом использовании санитарных норм и правил;
 3. - обществе и государственных мерах его устройства;
 4. - патологических состояниях организма при действии техногенной окружающей среды;
 5. - сохранении и укреплении общественного и индивидуального здоровья путем проведения профилактических мероприятий.
2. Один из основных путей сохранения и укрепления здоровья людей (достижение основной цели гигиены):
- 1.- соблюдение гигиенических норм и правил в лечебных учреждениях;

2. - соблюдение правил здорового образа жизни;
3. - охрана и оздоровление окружающей среды;
- 4.- охрана труда и соблюдение техники безопасности на производстве;
5. - общегосударственные мероприятия по охране материнства и детства.
3. Перечислите основные виды профилактики:
 - 1.– инструментальная;
 - 2.– функциональная;
 - 3.– законодательная;
 - 4.– первичная;
 - 5.– первостепенная.
4. При определении интенсивности УФ излучения расчетным методом учитывается:
 - 1.– длина волны;
 2. – плотность УФ потока;
 3. – относительная бактерицидная эффективность;
 4. – длительность работы излучателя;
 5. – угол падения УФ излучения.
5. Охарактеризуйте вид микроклимата, если: температура воздуха - 4°С, относительная влажность - 88 %, скорость движения воздуха - 15 м/с:
 1. – комфортный;
 2. – нагревающий;
 3. – охлаждающий;
 4. – стимулирующий;
 5. – закаливающий.
6. Каким прибором измеряют скорость движения воздуха?
 1. – актинометром;
 2. – психрометром;
 3. – кататермометром;
 4. – барометром;
 5. – термометром.
7. Гигиенический норматив относительной влажности воздуха в помещениях:
 1. – 20-28%;
 2. – 20-40%;
 3. – 30-90%;
 4. – 30-60%;
 5. – 60-80%.
8. Температура воздуха в помещениях измеряется на уровне:
 1. – 1,5 м и 0,2 м;
 2. – 1,7 и 0,4 м;
 3. – 3,2 и 0,5 м;
 4. – 0,5 м
 5. – Все перечисленное верно.
9. Какой гигиенический норматив необходимо обосновывать с помощью лабораторного гигиенического эксперимента?
 - 1.- предельно- допустимая доза;
 2. - санитарно-защитная зона;
 3. - отраслевой стандарт (ОСТ);
 4. - безопасная продолжительность влияния факторов;
 5. - техническое условие (ТУ).
10. Медицинские мероприятия по профилактике метеотропных состояний:
 1. – массаж;
 2. – щадящий режим;
 3. – госпитализация;

4. – диетотерапия;
5. – профилактический курс гимнастики.
11. Потребная кратность воздухообмена позволяет определить (оценить):
1. – эффективность инсоляции;
 2. – необходимую кратность воздухообмена, при которой при данном количестве людей и объёме помещений, содержание CO_2 не превышает допустимую концентрацию;
 3. – соотношение поступающего и удаляемого воздуха в помещении;
 4. – тип микроклимата данного помещения;
 5. – температурно-влажностный режим помещения.
12. Химический состав атмосферного воздуха:
1. – N_2 - 20%, CO_2 - 10%, O_2 - 21%, инертные газы - 49%, водяные пары;
 2. – N_2 - 78%, CO_2 - 0,03-0,04%, O_2 - 21%, инертные газы - 1%, водяные пары;
 3. – N_2 - 75%, CO_2 - 1%, O_2 - 10%, инертные газы - 12%, водяные пары - до 2%;
 4. – N_2 - 21%, CO_2 - 0,03%, O_2 - 21%, инертные газы - 47,97%, водяные пары;
 5. – N_2 - 35%, CO_2 - 1%, O_2 - 35%, инертные газы - 29%, водяные пары.
13. Виды вентиляции:
1. – форточная;
 2. – фрамужная;
 3. – естественная и искусственная;
 4. – аэрация и инфильтрация;
 5. – внутристенная.
14. Какой прибор необходим для определения содержания CO_2 в воздухе помещений?
1. – люксметр;
 2. – фотоколориметр;
 3. – анемометр;
 4. – кататермометр;
 5. – психрометр.
15. Что положено в основу гигиенического нормирования освещенности в помещении?
1. – количество и мощность источников освещенности;
 2. – характер выполняемой зрительной работы;
 3. – ориентация зданий;
 4. – площадь освещаемой поверхности;
 5. – количество солнечных дней в году,
16. Что из перечисленного относится к зрительным функциям?
1. – освещенность;
 2. – аккомодация;
 3. – миопия;
 4. – коэффициент отражения;
 5. – коэффициент светопропускания.
17. Освещенность это:
1. – мощность источников света, которая определяется в канделах;
 2. – пространственная плотность светового излучения, единицей которого является люмен ;
 3. – поверхностная плотность светового потока в лм, что излучается (или отражается) с площади 1 м^2 ;
 4. – сила света, что излучается или отражается с единицы площади в м^2 в определенном направлении;
 5. – поверхностная плотность светового потока.
18. Укажите основные виды источников водоснабжения:
1. - морская вода;
 2. - подземные воды;

3. - талая вода;
 4. - минеральная вода;
 5. - океаническая вода.
19. Назовите основную функцию, которую осуществляет вода в жизни человека:
1. - патофизиологическая;
 2. - жизнеобеспечивающая;
 3. - компенсаторная;
 4. - регуляторная;
 5. - витаминообразующая.
20. Укажите органолептический норматив качества питьевой воды:
1. - прозрачность не менее 30 см;
 2. - прозрачность не менее 50 см;
 3. - запах более 2 баллов;
 4. - привкус более 2 баллов;
 5. - цветность более 20°.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Роль климатогеографических факторов при подготовке высококлассных спортсменов.
2. Медико-гигиенические аспекты реализации здоровьесберегающих технологий в процессе подготовки юных спортсменов.
3. Эколого-гигиенические условия повышения физической работоспособности спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.
4. Медико-экологические аспекты тренировочного процесса женщин-спортсменок
5. Место гидробальнеотерапии в системе комплексной реабилитации спортсменов.
6. Использование оксигенотерапии в восстановительном периоде тренировочного процесса спортсменов.
7. Музыка и цветомузыка как средство восстановления и профилактики переутомления в тренировочном процессе.
8. Влияние систематических тренировочных занятий на биоритмы юных спортсменов.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет изучения, содержание, цель, задачи спортивной медицины.
2. Роль отечественных и зарубежных исследователей в развитии спортивной медицины.
3. Медицинское обследование лиц, занимающихся ФКиС, цель, содержание
4. Понятие о здоровье и болезни, этиология и патогенез заболеваний.
5. Понятие о здоровом образе жизни школьников.
6. Предпатологические состояния у лиц, занимающихся ФК и спортом.
7. Понятие об анамнезе, структурные части.
8. Периоды, течение и исход заболеваний.
9. Иммуитет, разновидности, связь со спортивной деятельностью.
10. Внешние и внутренние причины болезней.
11. Методы изучения физического развития человека (соматоскопия, антропометрия, определение состава тела).
12. Методы оценки физического развития.
13. Особенности телосложения у представителей разных видов спорта.
14. Методы изучения и оценки функционального состояния центральной нервной системы.
15. Исследования вегетативной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
16. Методы изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
17. Экономизация деятельности сердечно-сосудистой системы по показателям гемодинамики.
18. Типы ответных реакций организма на физическую нагрузку.
19. Структурные особенности спортивного сердца.

20. Функциональные особенности спортивного сердца.
21. Изучение функционального состояния системы крови занимающихся ФК.
22. Изучение функционального состояния пищеварительной системы занимающихся ФК.
23. Изучение функционального состояния выделительной системы занимающихся ФК.
24. Изучение функционального состояния эндокринной системы занимающихся ФК.
25. Цель, формы и методы организации врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
26. Функциональные пробы при врачебно-педагогических наблюдениях.
27. Антидопинговый контроль в спорте.
28. Контроль на половую принадлежность.
29. Значение удельного веса и состава тела при занятиях ФК и спортом методы определения, процентное соотношение.
30. Функциональные пробы для оценки специальной работоспособности (пробы с повторными специфическими нагрузками).
31. Медицинский контроль за юными спортсменами.
32. Медицинский контроль за лицами среднего и пожилого возраста, занимающихся ФК.
33. Медицинский контроль за женщинами в процессе занятий ФК и спортом.
34. Врачебно-педагогический контроль за ФВ школьников, учащихся ПТУ, средних и высших специальных учебных заведений.
35. Требования к спортивно-медицинскому тестированию и его организация.
36. Классификация тестов в спортивной медицине.
37. Максимальные тесты в оценке физической работоспособности.
38. Субмаксимальные тесты в оценке физической работоспособности.
39. Проба с натуживанием.
40. Модифицированная ортостатическая проба.
41. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности, принципы применения.
42. Специализированное питание в спорте.
43. Фармакологические средства восстановления, цель принципы применения.
44. Физические средства восстановления.
45. Общая характеристика травм и заболеваний у спортсменов.
46. Причины и механизмы спортивных травм, их профилактика.
47. Повреждения кожи, разновидности, причины, симптомы, первая помощь.
48. Виды кровотечений, первая помощь.
49. Заболевания опорно-двигательного аппарата при занятиях ФК и спортом.
50. Травматический шок, разновидности, причины, симптомы, первая помощь.
51. Черепно-мозговые травмы, первая помощь, профилактика.
52. Повреждения спинного мозга в спорте, первая помощь, профилактика.
53. Повреждения и заболевания капсул, связок, сухожилий, мышц в спорте, первая помощь, профилактика.
54. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз, первая помощь.
55. Повреждения костей и суставов в спорте.
56. Переутомление, перетренированность и перенапряжение, причины, симптомы, профилактика.
57. Острые патологические состояния в спорте, первая помощь.
58. Тепловой и солнечный удар, первая помощь.
59. Утопление, первая помощь.
60. Понятие об асептике и антисептике.
61. Обмороки в спорте, причины, механизмы, первая помощь, профилактика.
62. Гравитационный шок, первая помощь, профилактика.
63. Ортостатический коллапс, причины, механизмы, первая помощь, профилактика.
64. Предмет изучения, цели, задачи, содержание гигиены физического воспитания и спорта.
65. Краткая история развития гигиенической науки.
66. Гигиена как основа профилактики и ЗОЖ.

67. Физические свойства воздуха. Влияние на занимающихся физической культурой и спортом.
68. Химический состав воздуха, значение для занятий физической культурой и спортом.
69. Загрязнение воздуха, меры борьбы с ним.
70. Гигиеническая оценка водной среды в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
71. Органолептические свойства воды, значение для занимающихся физической культурой и спортом.
72. Химический состав воды, значение для занятий физической культурой и спортом.
73. Эпидемиологическое значение воды.
74. Очистка и обеззараживание воды в спорте.
75. Гигиена почвы. Значение для спорта.
76. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
77. Основные принципы питания спортсменов.
78. Особенности питания спортсменов.
79. особенности питания юных спортсменов.
80. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
81. Энергозатраты занимающихся физической культурой и спортом.
82. Питание как средство восстановления.
83. Гигиенические требования к физическому воспитанию в школе.
84. Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе.
85. Гигиенические требования к спортивному залу школы.
86. Гигиенические требования к спортивному стадиону школы.
87. Личная гигиена занимающихся физической культурой и спортом.
88. Закаливание в спорте. Принципы, средства и формы. Механизмы закаливания.
89. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Классификация спортивных сооружений.
90. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
91. Гигиенические требования к строительным материалам, инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
92. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений.
93. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
94. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
95. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
96. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
97. Гигиенические требования к спортивным сооружениям открытого типа.
98. Особенности гигиенического обеспечения занятий женщин.
99. Особенности гигиенического обеспечения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
100. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
101. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
102. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
103. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
104. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
105. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
106. Особенности подготовки спортсменов в горных условиях среды.
107. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом в жарком климате.
108. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом в холодном климате.
109. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
110. Особенности временной адаптации занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о биоритмах.
111. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.
112. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.

113. Понятие о здоровье. Основные критерии здоровья.
 114. Группы здоровья школьников. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
 115. Гигиенические требования к спортивной одежде.
 116. Гигиенические требования к спортивной обуви.
 117. Профилактика инфекционных заболеваний в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

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

Итоговая рейтинговая оценка по дисциплине «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» складывается из следующих составляющих:

№	Содержание	Баллы
1	Выполнение лабораторных работ	От 0 до 36 баллов
2	Выполнение проектного задания	От 0 до 12 баллов
3	Контрольная работа 1	От 0 до 7 баллов
	Контрольная работа 2	От 0 до 5 баллов
	Итого за семестр	70 баллов
4	Экзамен	От 0 до 30 баллов
	ИТОГО	100 баллов

За выполнение лабораторных работ студент может максимально получить от 0 до 36 баллов. Выполнение лабораторной работы – 1 балл, отчет по лабораторной работе – 1 балл, - всего 18 лабораторных работ.

За представление проектного задания студент может получить от 0 до 12 баллов.

Показатели		Баллы
содержание	Полнота	2
	Оформление	1
	Презентация	2
качество	Соответствие теме	2
	Соответствие особенностям контингента	1
	Представление (защита) проекта	2
	Правильность и уверенность при ответах на вопросы	2
ВСЕГО		12

Контрольная работа 1 максимально может быть оценена в 7 баллов.

Правильных ответов	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30	31-35
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

Выполнение контрольной работы 2 максимально может быть оценено в 5 баллов.

Правильных ответов	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Баллы	1	2	3	4	5

Ответ на экзамене позволяет студенту набрать от 0 до 30 баллов. В билете 2 вопроса – по

15 баллов каждый.

Характеристика ответа	Балл
Дает полный и развернутый ответ на вопрос. Правильно использует теоретические знания и приводит примеры из практики.	15 баллов
Дает правильный, но недостаточно полный ответ.	10 баллов
Дает краткий ответ. Отвечает на дополнительные вопросы	5 баллов
Дает ошибочные ответы. На дополнительные вопросы дает неправильные ответы или не отвечает.	0 баллов

Оценка «отлично» подразумевает глубокое и всестороннее знание теоретического программного материала, свободное владение основными специальными понятиями, знание основной литературы и знакомство с некоторыми дополнительными научными и научно-методическими источниками. Студент должен уметь свободно, научным языком излагать теоретический материал, проявлять самостоятельность суждений, представлять основные методы исследований данной науки. Знание предмета должно быть связано с задачами преподавания в образовательном учреждении.

Оценка «хорошо» выставляется за правильный, но недостаточно полный ответ. Если студент полностью знает учебный материал, приобрел необходимые умения и навыки в период лабораторных занятий, обнаружил знание научной литературы, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, правильно используя специальную терминологию и допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда ответ студента не раскрывает полностью сущности вопросов, не логичен, не всегда последователен имеет. При этом студент показал определенные знания основного материала, ответил на дополнительные вопросы преподавателя, в некоторых случаях с его помощью, допустил ошибки и неточности в ответе, слабо владеет терминологией.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, когда при ответе студент обнаружил существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил грубые ошибки и продемонстрировал полное незнание терминологии и гигиенических понятий, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. [Гигиена физического воспитания и спорта](http://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija), АКАДЕМИА, 2002, 253 с.// <http://all-gigiena.ru/lit/314-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija>
2. Миллер Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие. - М: Человек, 2015. – 185 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461419&sr=1

7.2 Дополнительная литература

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. - М. : Академический проект, 2005. - 560 с.
2. Иевлева, А.А. Справочник неотложной помощи / А.А. Иевлева, В.А. Плисов, Е.Ю. Храмова. - М. : Рипол Классик, 2012. - 640 с. - (Новейшие медицинские справочники). - ISBN 978-5-386-05098-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239841>
3. 1. Корнеева, Любовь Николаевна. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Н. Корнеева, И. С. Новико-

ва. - Тула : [б. и.], 2014. - Б. ц.– Свидетельство о регистрации электронного ресурса № 643.02080121.00427.

4. Пауткин, Ю.Ф. Первая доврачебная медицинская помощь : учебное пособие / Ю.Ф. Пауткин, В.И. Кузнецов. - Изд. 4-е. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 164 с. - ISBN 978-5-209-04360-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226481>
5. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: Учеб.для студ.мед.вузов/ Ю.П.Пивоваров, В.В.Королик, Л.С.Зиневич.- 2-е изд., стер..- М: Академия, 2006.- 528с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Рукопт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

– Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»– более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ.[http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «*eLIBRARY.RU*»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «*КИБЕРЛЕНИНКА*»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

- зарубежные научные [журналы](#) Springer Journals (1832-2011 гг) и [книги](#) (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.
- полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний [Springer Journales](#), <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе **НЭИКОН**.

Журналы издательства [Annual Reviews](#)

Журналы издательства [Cambridge University Press](#)

Журналы издательства [Oxford University Press](#)

Журналы издательства [The Institute of Physics](#)

Цифровой архив журналов издательства [Royal Society of Chemistry](#)

Цифровой архив журнала [Nature](#) (1869 - 2011 гг)

Цифровой архив журнала [Science](#) (1880 - 1996 гг)

Журналы издательства [SAGE Publications](#)

Цифровой архив журналов издательства [Taylor&Francis](#)

Цифровой архив журналов издательства [Wiley](#)

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В освоении дисциплины для студента представляется важным сформировать представление о гигиене как о широкой области медицинских знаний. Особое внимание следует уделить вопросам гигиенического и эпидемиологического значения факторам окружающей среды: воды, атмосферного воздуха, почвы, пищи. Немаловажны аспекты нормирования в гигиене. Важным является опыт измерения гигиенических показателей окружающей среды (влажности воздуха, уровня шума, скорости ветра, освещенности и других) с использованием специальных приборов.

Для успешного освоения дисциплины «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» студенту следует:

1. Посетить аудиторные занятия (лекционный курс и лабораторные работы);
2. Оформить отчеты по лабораторным занятиям, включающие описание цели, хода работы и выводы по полученным результатам;
3. Изучить материал, выносимый на самостоятельную работу,
4. Выполнить контрольные работы, определяющие уровень освоения самостоятельно изученного материала,

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);

- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

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

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций. Текущего контроля и промежуточной аттестации, а так же помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническим средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа оборудованы мультимедийным демонстративным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения при освоении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» формируются следующие компетенции:

ОК-9: способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

ПК-4: способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

ДПК-2: готов использовать потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплины «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» студент должен приобрести **знания** о средствах оказания первой помощи при травмах, методах наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; особенностях контроля и самоконтроля физической нагрузки, методах наблюдения и контроля за функциональным состоянием организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом с учетом нагрузки; средствах восстановления и повышения работоспособности, роли влияния гигиенических и естественно-средовых факторов при проведении деятельности в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся физкультурой и спортом, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта; **умения** оказывать первую помощь при травмах; оценивать функциональное состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом; использовать знания о комплексном влиянии факторов риска в формировании здоровья населения; владение методиками тестирования физического развития, функционального состояния и работоспособности; методами самоконтроля; методами гигиенической оценки влияния факторов окружающей среды на здоровье.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» относится к вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплины «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Охрана труда в образовательных учреждениях».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями основных закономерностей проявления свойств и функций живого, сущность биологических процессов, протекающих в организме человека;
- умениями оценки физиологических и анатомических особенностей человека;
- навыками анализа результатов исследований.

Дисциплина «Спортивная медицина и гигиенические основы физического воспитания» изучается параллельно с дисциплиной «Лечебная физическая культура».

3. Объем дисциплины: 5 зачетных единиц.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчики: к.б.н., доцент Корнеева Л.Н., к.м.н., доцент Казберюк Н.А.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

2017-2018 учебный год

Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Корнеева Любовь Николаевна	к.б.н.	отсутствует	доцент кафедры МБДиФ
Казберюк Николай Альбертович	к.м.н.	отсутствует	доцент кафедры МБДиФ