

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01.05.Спортивная медицина и лечебная физическая культура

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 49.03.01 – Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2019)

Форма обучения очная, заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Освоение студентами фундаментальных научно-методических знаний о динамике состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека, а также нарушений в работе организма при нерациональной организации двигательной активности в связи с занятиями спортом средствами предмета, необходимыми и достаточными для педагогической деятельности

Задачи изучения дисциплины:

– Освоить практические навыки применения в системе спортивной медицины, занятий лечебной физической культурой. - Освоить знания и умения проведения функциональных проб различных систем организма человека, заполнения протокола ВПН; - учить самостоятельно, приобретать знания; - формирование знаний и практических умений у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека. - развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

ОПК-1,6,7

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

#### Очная форма

| Виды занятий                               | Распределение по семестрам |  | Всего часов |
|--|----------------------------|--|-------------|
|  | 7 семестр                  |  |             |
| Общая трудоемкость                         |                            |  | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 0                          |  | 0           |
| лекционные (ЛК)                            | 13                         |  | 13          |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 26                         |  | 26          |
| лабораторные (ЛР)                          | 0                          |  | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 33                         |  | 33          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет                      |  | 0           |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |                            |  |             |

#### Заочная форма

| Распределение по семестрам |  |
|----------------------------|--|
|                            |  |

| Виды занятий                               | 7 семестр | Всего часов |
|--|-----------|-------------|
| Общая трудоемкость                         |           | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                 | 0         | 0           |
| лекционные (ЛК)                            | 4         | 4           |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)        | 8         | 8           |
| лабораторные (ЛР)                          | 0         | 0           |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 60        | 60          |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет     | 0           |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |           |             |

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |   | Планируемые результаты обучения по дисциплине                 |
|---|---|---|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины  | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности |
|   | <p>ОПК-1.1.Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального Статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ</p> |   |

физиологические функции  
лиц разных возрастных групп; -  
физиологические функции  
основных органов и систем  
человека в возрастном и половом  
аспекте; - физиологические  
механизмы регуляции  
деятельности основных органов и  
систем организма человека в  
возрастном и половом аспекте; -  
физиологические механизмы  
регуляции деятельности основных  
органов и систем организма  
человека различных возрастных и  
гендерных групп в покое и при  
мышечной работе; -  
физиологические и биохимические  
закономерности двигательной  
активности и процессов  
восстановления; - анатомо-  
физиологические и  
биомеханические основы развития  
физических качеств; -  
психологическую характеристику  
физического воспитания, спорта и  
двигательной рекреации; -  
основные понятия возрастной  
психологии, в том числе  
психологические особенности  
занимающихся старшего  
дошкольного, школьного возраста,  
взрослых и людей пожилого  
возраста; - положения теории  
физической культуры,  
определяющие методику  
проведения занятий в сфере  
физической культуры и спорта с  
различным контингентом  
обучающихся и занимающихся; -  
специфику планирования, его  
объективные и субъективные  
предпосылки, масштабы и  
предметные аспекты  
планирования; - целевые  
результаты и параметры  
применяемых нагрузок; -  
методические и технологические  
подходы, структуру построения  
занятий, формы и способы  
планирования; - основные и  
дополнительные формы занятий; -  
документы планирования  
образовательного процесса и  
тренировочного процесса на  
разных стадиях и этапах; -  
организацию образовательного  
процесса по физической культуре  
в образовательных организациях  
общего и профессионального  
образования; - организацию  
деятельности учащихся,  
направленной на освоение  
дополнительной

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебнотренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергетического обмена при

Знать: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных Уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом Владеть: - планирования мероприятий оздоровительного

эпериобразованиа при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и

характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. Спортивный

приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>  |  |
|  | <p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приема витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-</p> |  |

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурноспортивной деятельности, мотивационноценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурнооздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся

Знать: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; Уметь: рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - Владеть: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления менюраскладки:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления менюраскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения, кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научнопопулярных фильмов; - организации встреч, обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационнопропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p> |  |
|  | <p>ОПК-7 Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по</p>  |  |

гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурноспортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой; - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при

подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурноспортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастическими играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе

Знать: основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурноспортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; -

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и

подвижным спортом, -  
Уметь: оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; Владеть: использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;

травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебнотренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.3. Имеет опыт - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебнотренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебнотренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей)</p> |  |
|--|--|--|

представителей)  
несовершеннолетних

### 3. Структура содержания дисциплины жизни и здоровья обучающихся.

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

#### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела  | Темы раздела  | Всего часов | Аудиторные занятия |         |    | СРС |
|--------|---------------|---|---|-------------|--------------------|---------|----|-----|
|        |               |   |   |             | ЛК                 | ПЗ (СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины | 9           | 2                  | 4       |    | 3   |

|       |   |   |   |    |    |    |   |    |
|-------|---|---|---|----|----|----|---|----|
| 2     | 2 | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности   | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины   | 19 | 3  | 6  |   | 10 |
| 3     | 3 | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологиях органов дыхания; ЛФК при патологии ССС; ЛФК при патологии ЖКТ, ЛФК при патологии ОДА   | 22 | 4  | 8  |   | 10 |
| 4     | 4 | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебнопедагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечнососудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебнопедагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечнососудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. | 22 | 4  | 8  |   | 10 |
| Итого |   |   |   | 72 | 13 | 26 | 0 | 33 |

### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела  | Темы раздела  | Всего часов | Аудиторные занятия |         |    | СРС |
|--------|---------------|---|---|-------------|--------------------|---------|----|-----|
|        |               |   |   |             | ЛК                 | ПЗ (СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1             | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины | 19          | 2                  | 2       |    | 15  |

|       |   |   |   |    |   |   |   |    |
|-------|---|---|---|----|---|---|---|----|
| 2     | 2 | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | 19 | 2 | 2 |   | 15 |
| 3     | 3 | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологиях органов дыхания; ЛФК при патологии ССС; ЛФК при патологии ЖКТ, ЛФК при патологии ОДА   | 17 |   | 2 |   | 15 |
| 4     | 4 | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий   | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий   | 17 |   | 2 |   | 15 |
| Итого |   |   |   | 72 | 4 | 8 | 0 | 60 |

### 3.4. Содержание разделов дисциплины

#### 3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |     |
|--------|---------------|---|---|------------------------|-----|
|        |               |   |   | ОФО                    | ЗФО |
| 1      | 1             | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины   | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины   | 2                      | 2   |
| 2      | 1             | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | 3                      | 2   |
| 3      | 1             | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологии внутренних органов. (ЛФК при заболеваниях и повреждениях органов дыхания.   | 2                      |     |
|        | 2             | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологии внутренних органов. ЛФК при заболеваниях ССС.   | 2                      |     |

|   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|--|
| 4 | 1 | Врачебно-педагогическое наблюдение  | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение.        | 2 |  |
|   | 2 | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечнососудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. | 2 |  |

### 3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |     |
|--------|---------------|---|---|------------------------|-----|
|        |               |   |   | ОФО                    | ЗФО |
| 1      | 1             | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины   | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины   | 4                      | 2   |
| 2      | 1             | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности | 6                      | 2   |
| 3      | 1             | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологии внутренних органов. (ЛФК при заболеваниях и повреждениях органов дыхания.   | 4                      | 2   |
|        | 2             | ЛФК при патологии внутренних органов  | ЛФК при патологии внутренних органов. ЛФК при заболеваниях ССС.   | 4                      |     |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 1 | Врачебно-педагогическое наблюдение  | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение.        | 4 | 2 |
|   | 2 | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечнососудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. | 4 |   |

### 3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |     |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|-----|
|        |               |      |            | ОФО                    | ЗФО |

### 3.6. Самостоятельная работа студентов

| Модуль | Номер раздела | Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение  | Виды самостоятельной работы  | Трудоемкость (в часах) |     |
|--------|---------------|---|--|------------------------|-----|
|        |               |   |  | ОФО                    | ЗФО |
| 1      | 1             | История развития спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины, организация спортивной медицины | Подготовка конспекта, реферативные сообщения, электронные презентации, решение ситуационных задач, тематические тесты, анализ использованной литературы, интернет ресурсов | 3                      | 15  |

|   |     |   |   |    |    |
|---|-----|---|---|----|----|
| 2 | 1   | Основы общей патологии. Понятие функциональной пробы. Классификация функциональных проб. Оценка реакции испытуемого на нагрузку. Понятие о физической работоспособности   | Подготовка конспекта, реферативные сообщения, электронные презентации, решение ситуационных задач, тематические тесты, анализ использованной литературы, интернет ресурсов. | 10 | 15 |
| 3 | 1-2 | ЛФК при патологии внутренних органов  | Подготовка конспекта, реферативные сообщения, электронные презентации, решение ситуационных задач, тематические тесты, анализ использованной литературы, интернет ресурсов. | 10 | 15 |
| 4 | 1-2 | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебнопедагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский и спортивный). Визуальное наблюдение. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечнососудистой системы спортсменов на физическую нагрузку. | Подготовка конспекта, реферативные сообщения, электронные презентации, решение ситуационных задач, тематические тесты, анализ использованной литературы, интернет ресурсов. | 10 | 15 |

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. - М.: Медицина, 1993
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н Биохимия мышечной деятельности-

2000

3. Гукасова Н.А. Лечебная физкультура при болезнях органов дыхания. -М., 1996
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Дубровский. - М. : Владос, 1999. - 480 с. : ил. Имеются экземпляры в отделах: всего 62
5. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. Имеются экземпляры в отделах: всего 13 : аб.№1 (13)
- Иванов, С. М. Врачебный контроль и врачебная физкультура [Текст] / С. М. Иванов. - М. : Медицина, 1970. - 471 с. - 1.06 р. Имеются экземпляры в отделах: всего 17 : аб.№1 (17)
6. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль Издательство: МИА
7. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Дубровский. - М. : Владос, 1999. - 480 с. : ил. Имеются экземпляры в отделах: всего 62
8. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 528 с. : ил. Имеются экземпляры в отделах: всего 13 : аб.№1 (13)
- Иванов, С. М. Врачебный контроль и врачебная физкультура [Текст] / С. М. Иванов. - М. : Медицина, 1970. - 471 с. - 1.06 р. Имеются экземпляры в отделах: всего 17 : аб.№1 (17)
9. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль Издательство: МИА -2006-598с
10. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. - М.: Флинта Реторика-АМ., 1999
11. Епифанов В.А., Ролик И.С., Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника. - М.: ВНИИЦ, 1997.
12. Карпман, В. Л. Сердце и работоспособность спортсмена [Текст] / В. Л. Карпман. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 120 с. - 0.40 р. Имеются экземпляры в отделах: всего 9 : аб.№1 (9)
13. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.

### 5.1.2. Издания из ЭБС

Электронная библиотека URL: <http://stratum/pstu/ac/ru:82Library>;  
Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>;

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Левченко К.П. Способ определения объема физической нагрузки при реабилитации больных атеросклерозом. - М., 1990.
2. Левченко К.П. Дифференцированная система физической реабилитации больных с невротическими расстройствами. – М., 1997.
3. Левченко К.П. Дифференцированная лечебная физкультура у больных невротическими расстройствами. Методические рекомендации. Минздрав РФ. - М., 1998.
- 4.
5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Л.: Медицина, 1988.
7. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов-2004-320с
8. Лысов П.К., Никитюк Д.Б. Анатомия с основами спортивной морфологии: Учебник. В 2-х томах. Издательство: Медицина-2003-344с
9. Макарова Г.А. Общие и частные проблемы спортивной медицины. - Краснодар: Советская Кубань, 1992.
10. Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. -СПб.: Лань, 1997.66
11. Морева Н.А. Технологии профессионального образования. –М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.

12. Муравский В. Развитие женских мышц. - М., 1996.
13. Майкл Р.Г. Точечный массаж (профилактика и лечение распространенных заболеваний). - М., 1995.
14. Матов В.В. Ритмическая гимнастика. - М.: Знание, 1985.
15. Медицинские аспекты адаптации в женском спорте: Сборник научных трудов. -Л.: ЛНИИФК, 1980.
16. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: ФиС, 1980.
17. Мошков В.Н. Лечебная физкультура в клинике нервных болезней. -3-е изд. - М.: Медицина, 1982.
18. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровья, 1989.
19. Мурашко В.В., Струтынский А.В. Электрокардиография. - М.: Медицина, 1987.
20. Неретин В.Я., Николаев М.К. Реабилитация больных с цереброкардиальными нарушениями. - М.: Медицина, 1986.
21. Нормальная физиология / Под ред. А.В. Коробкова. - М.: Высшая школа, 1980.
22. Огерет А.А. Как жить с плоскостопием. - М.: Советский спорт, 1999.
23. Орлов В.Н. Руководство по электрокардиографии. - М.: 1999.
24. Панаев М.С. Детский массаж. Серия «Медицина для Вас». - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
25. Патология: Руководство/Под ред. Пальцева М.А. – Москва: ГЭОТАР-Медиа – 2002г.-960 с.

### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. - М.: Флинта Реторика-АМ., 1999
2. Епифанов В.А., Ролик И.С., Средства физической реабилитации в терапии остеохондроза позвоночника. - М.: ВНИИЦ, 1997.
3. Карпман, В. Л. Сердце и работоспособность спортсмена [Текст] / В. Л. Карпман. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 120 с. - 0.40 р. Имеются экземпляры в отделах: всего 9 : аб.№1 (9)
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.
5. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 206 с. : ил. - 0.75 р.

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
 ЭБС «Лань»; [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)  
 ЭБС «Консультант студента»; [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru); БС IPRbooks; Договор № 1201/16/ 223-492а от 29.08.2014г.  
 ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г [www.bibliorossica.com](http://www.bibliorossica.com)  
 ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г [www.bibliorossica.com](http://www.bibliorossica.com)  
 ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)  
 ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
 ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
 ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)  
 ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)  
 ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)  
 ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г. [www.trmost.ru](http://www.trmost.ru)  
 ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. [www.e.lanbook.ru](http://www.e.lanbook.ru)  
 ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)  
 ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

### **6. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|--|--|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |
| Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий  |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |
| Помещение для самостоятельной работы   |  |

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата □ тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков: Альфонсова Елена Вадимовна, к.м.н., доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 30.08.2021 г. № 1)**

**Согласована с выпускающей кафедрой**

Заведующий кафедрой

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.