

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина

КАФЕДРА-РАЗРАБОТЧИК

Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»

Квалификация: бакалавр

очная форма обучения

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» составлена к.м.н.,
доцентом кафедры МБОФК и Б Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена
на заседании кафедры медико-биологических
основ физической культуры и безопасности
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г.

Заведующая кафедрой

Колпакова Т.В. _____



Одобрено на заседании Научно-методического
совета направления подготовки
Департамента спортивных единоборств
протокол № 6 от 17.05.2017 г.

Председатель совета
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» актуализирована к.м.н.,
доцентом кафедры МБОФК и Б Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена
на заседании кафедры медико-биологических
основ физической культуры и безопасности
Протокол № 9 от 04.05. 2018 г.

И.о.заведующего кафедрой



Казакевич Н.Н.

Одобрено на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Департамента спортивных единоборств
протокол № 9 от 25.05.2018г.

Председатель НМСН
д.п.н, профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» актуализирована к.м.н.,
доцентом кафедры МБОФК и Б Казаковой Г.Н.

Рабочая программа дисциплины обсуждена
на заседании кафедры медико-биологических
основ физической культуры и безопасности
Протокол № 7 от 03.04. 2019 г.

И.о.заведующего кафедрой



Казакевич Н.Н.

Одобрено на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Департамента спортивных единоборств
протокол № 9 от 23.05.2019г.

Председатель НМСН
д.п.н, профессор



А.И. Завьялов

Пояснительная записка

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Спортивная медицина» разработана в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01 «Физическая культура». РПД «Спортивная медицина» составлена на основании разработанного и утвержденного 30 сентября 2015 г. в КГПУ им. В.П. Астафьева стандарта рабочей программы дисциплины.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 ч), 36 часов отведено на контактную работу, из них 18 ч лекций и 18 ч семинарских занятий; на самостоятельную работу студента отведено 36 ч. В соответствие с учебным планом дисциплина проводится в 7-ом семестре.

РПД состоит из: технологической карты дисциплины, карты литературного обеспечения дисциплины, технологической карты рейтинга дисциплины, фонда оценочных средств, методических рекомендаций. Технологическая карта рейтинга определяет количество баллов и формы работы. Карта литературного обеспечения включает перечень основной и дополнительной литературы. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины. Помимо этого содержится информация о количестве учебников в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Фонд оценочных средств включают банк контрольных вопросов по дисциплине, темы рефератов.

3. Целью дисциплины является – освоение теоретических и практических основ науки о строении тела человека и функционировании органов и систем.

4. Планируемые результаты обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. вооружить студентов знаниями, необходимыми для оптимального планирования и коррекции учебно-тренировочного процесса с целью достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена;	Знать: основы науки о строении тела человека и функционировании органов и систем. возрастные особенности строения и функции человеческого организма. Уметь: выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся	- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)
2. ознакомить обучающихся с формами организации врачебно-педагогических наблюдений, медицинским обеспечением соревнований и тренировок;		- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических (ОПК-5)
3. научить внедрять в практику медицинские средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.		способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций –(ОК-9)
4. научить оценивать состояние здоровья занимающихся и осуществлять динамический контроль за здоровьем на всех	Владеть: актуальными для избранного вида спорта технологиями	

<p>этапах подготовки; 5. научить определять показания и противопоказаний для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями, ознакомить с профилактикой, лечением и реабилитацией спортивных травм;</p>	<p>педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека</p>	<p>способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)</p>
--	---	--

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Для текущего контроля успеваемости применяется: посещение лекций, подготовка к семинарам, выполнение домашних практических заданий, подготовка доклада. Форма контроля – общий экзамен по модулю «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Оценочные средства результатов освоения дисциплины представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины: современное традиционное обучение (лекционно-семинарская зачетная система); педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология, интерактивные технологии (дискуссии, дебаты, проблемный семинар).

Технологическая карта обучения дисциплине

«Спортивная медицина»

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»

очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
Введение в предмет: задачи и организация спортивной медицины.	20	10	4	6	-	10	Посещение занятий, подготовка к семинарам.
Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании	22	12	6	6	-	10	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы. Выступление с докладом.
Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.	10	4	2	2	-	6	Посещение занятий, подготовка к семинарам. Выполнение домашней работы.
Понятие об утомлении.	20	10	6	4	-	10	Выполнение домашних работ,

Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа.							контрольной работы.
Форма итогового контроля							Общий экзамен по модулю
Всего:	72 (2,0)	36	18	18	-	36	

Содержание теоретического курса

1. Предмет, задачи и организация спортивной медицины.

Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезия. Спортивная медицина как составная часть советской системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта.

Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.

Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов.

2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов.

Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка — проба Мартине. Проба ГЦИФКа, проба С.П.Летунова. Изменение положения тела в пространстве — ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.

3. Основы общей и спортивной патологии. Заболевания и травмы у спортсменов.

Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация.

Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

4. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов.

Регулярные занятия спортом, соответствующие возрастным анатомо-

физиологическим особенностям детей ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и др. систем. В процессе систематических тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве и др. Чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия на организм.

5. Содержание и методы врачебно-педагогического контроля. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников, студентов и взрослого населения.

Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления Физиологическая кривая урока, тренировки.

Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы. Функциональные пробы. МПК аэробная производительность у лиц разного пола, возраста, у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. Особенности обследования детей и подростков.

Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания.

Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях пионерских лагерях, интернатах, техникумах, ПТУ, институтах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах.

6. Средства восстановления спортивной работоспособности.

Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа.

Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.

2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.

4. Во время сдачи зачета отвечать на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

Организация инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования и других локальных нормативных документов.

Образование обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и, при необходимости, в отдельных группах.

При необходимости и на основании личного заявления для инвалидов и лиц с ОВЗ могут

разрабатываются индивидуальные учебные планы. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ОВЗ может быть увеличен, но не более чем на год по сравнению со сроком получения образования для соответствующей формы обучения – для обучающихся по программам бакалавриата, для обучающихся по программам магистратуры – не более чем на полгода.

При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Выбор мест прохождения практики для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ производится с учетом требований доступности этих мест для данных обучающихся и рекомендаций медико-социальной экспертизы, а так же индивидуальной программы реабилитации инвалида (с учетом рекомендованных условий и видов труда). При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий специалист учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Создание безбарьерной среды в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпуса на ул. Маркса, зд.100, на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудованы пандусами, поручнем и расширенными дверными проемами. Помимо этого корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУПП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. По личному заявлению обучающихся в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7, ул. Взлетная, д. 20 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся-колясочников, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Все учебные корпуса оборудованы предупреждающими знаками-наклейками для слабовидящих «Осторожно! Препятствие. Стеклодверь», кроме того вход в учебный корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован тактильной плиткой для слепых.

Официальный сайт университета имеет версию для слабовидящих. ЭБС «Университетская библиотека» а также ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева также имеют версию для слабослышащих. Для обучающихся с нарушением зрения могут применяться переносные лупы Руби, настольные

лупы с подсветкой, имеющиеся в университете. В Университете имеется специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

В научной библиотеке оборудовано автоматизированное рабочее место, оснащенное специальным техническим оборудованием для пользователей, имеющих ограничения по зрению, в том числе для слепых: имеется тактильный дисплей Брайля (функциональное устройство, позволяющее показывать слепым и слабовидящим людям различную текстовую информацию в виде шрифта Брайля). Данный дисплей оборудован специальным программным обеспечением экранного доступа. Автоматизированное рабочее место оборудовано также настольной лупой и читающей машиной Snow 7 HD PLUS.

Для обучающихся с нарушением слуха имеются две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

**Карта литературного обеспечения дисциплины
(включая электронные ресурсы)
Спортивная медицина**

**Направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»**

очная форма обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
Макарова, Галина Александровна. Спортивная медицина [Текст] : учебник / Г.А. Макарова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2006. - 480 с. : ил. - ISBN 5-9718-0169-4	Научная библиотека	100
Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - 2-е изд., доп. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 512 с. - ISBN 5-691-01006-9 : 112.48, 44	Научная библиотека	23
Детская спортивная медицина [Текст] : учебное пособие / Ред. Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах, Сост. Т. Г. Авдеева. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : "Феникс", 2007. - 320 с. - (Медицина для Вас). - ISBN 978-5-222-11401-8	Научная библиотека	23
Дополнительная литература		
Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата [Текст] : научно-популярная литература / ред. Н. А. Гросс. - М. : Советский спорт, 2005. - 235 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - ISBN 5-9718-0011-6 : 248	Научная библиотека	6

Макарова, Галина Александровна. Лабораторные показатели в практике спортивного врача [Текст] : справочное руководство / Г. А. Макарова, Ю. А. Холявко. - М. : Советский спорт, 2006. - 200 с. - ISBN 5-9718-0132-5	Научная библиотека	2
Информационные справочные системы и профессиональные базы данных		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	https://dlib.eastview.com/	Индивидуальный неограниченный доступ
Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки _____  / Шулипина С.В. /

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля	Количество зачетных единиц (кредитов)
Спортивная медицина	49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат) Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка	2
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: школьный курс по биологии		
Последующие: спортивная медицина, биомеханика.		

ВХОДНОЙ РАЗДЕЛ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Индивидуальное домашнее задание	1	2
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)	3	5
	Доклад	3	5
	Разработка презентации доклада	3	5
	Письменная работа (аудиторная)	2	3
	Индивидуальная работа	1	2
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	6	10
Итого		18	30

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Экзамен по модулю	3	5
Итого		3	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4		
		
Итого		0	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
свыше 60 баллов	зачет

**Карта материально-технической базы дисциплины
«Спортивная медицина»
для обучающихся образовательной программы
по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,
квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 1-36	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей). Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-03 Зал для научной работы	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

Прежнее наименование уровня	Новое наименование уровня
«высокий уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« продвинутый уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« продвинутый уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« базовый уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« базовый уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« пороговый уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и
одобрена на заседании кафедры
Протокол № 7 от 3.05. 2017 г

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой МБОФКиБ



Колпакова Т.В.

Директор
Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 9 от 4.05. 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой МБОФКиБ



Казакевич Н.Н.

Директор
Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2019/2020 учебный год
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 7 от 03.04. 2019 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой МБОФКиБ



Казакевич Н.Н.

Директор
Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
им. И.С. Ярыгина

КАФЕДРА-РАЗРАБОТЧИК

Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности



УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 9 от 4.05. 2018 г

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
направления подготовки
Протокол № 9 от 25.05. 2018 г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

«Спортивная медицина»

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы:
«Спортивная тренировка»

Квалификация: бакалавр

Составитель: Казакова Г.Н.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1 **Целью** создания ФОС дисциплины «Спортивная медицина» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2 ФОС по дисциплине «Спортивная медицина» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

1.3 ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России от «7» апреля 2014 г. №193н. «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)
- Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических (ОПК-5)
- Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций –(ОК-9)
- Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики участвующие в формировании компетенции	Типы контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических (ОПК-5)	Анатомия и возрастная физиология Гимнастика Биомеханика спорта Спортивная медицина Лечебная физическая культура и массаж Технологии спортивной подготовки практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, зачет
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Физическая культура и спорт Основы ЗОЖ и гигиена Легкая атлетика Плавание Туризм Спортивная медицина Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, зачет
способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций –(ОК-9)	Безопасность жизнедеятельности Спортивная медицина Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, зачет
	Спортивная медицина Практика по получению профессиональных умений и опыта	Текущий контроль	1	Устный опрос
			1	Письменная работа по

Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	профессиональной деятельности Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы			разделам дисциплины, устный опрос
		Промежуточная аттестация	2	Письменная работа по разделам дисциплины
			3,4	Краткое сообщение, зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1** – **вопросы к зачету**, разработчик Казакова Г.Н.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Обучающийся на высоком уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста .	Обучающийся на среднем уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
- способностью оценивать физические	Обучающийся на высоком уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной	Обучающийся на среднем уровне способен обеспечивать в процессе профессиональной	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен обеспечивать в процессе

способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5)	деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
--	---	---	--

*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.

4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включает: устный опрос, практические задания, доклад.
Разработчик Казакова Г.Н.

4.1.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	1
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	4

4.1.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – практические задания.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2

4.1.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	2
Максимальный балл	4

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации

5.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Спортивная медицина».

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.

3. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
4. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме спортсменов.
5. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
6. Современные представления об иммунитете.
7. Изменения иммунной реакции у спортсменов в тренировочном макроцикле.
8. Меры профилактики иммунной реактивности у спортсменов.
9. Методы исследования и оценки физического развития.
13. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
14. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
15. Простейшие методы исследования состояния ЦНС, показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
17. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
18. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
19. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
20. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
21. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
22. Понятие о «спортивном» сердце.
23. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
24. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема.
25. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
26. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
27. Инструментальные методы исследования ССС.
28. Функциональные особенности ССС у спортсменов.
29. Показатели, характеризующие экономичность деятельности ССС.
30. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
31. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
32. Особенности состава крови у спортсменов.
33. Влияние физических нагрузок на состав крови.
34. Основные нарушения деятельности ССС у спортсменов.
35. Изменение уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
38. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения.
39. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритмов сердечных сокращений.
40. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
41. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
42. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
43. Общая характеристика причин заболевания органов дыхания у спортсменов.

44. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
45. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения.
46. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
47. Изменения состава мочи у спортсменов после физических нагрузок разной интенсивности.
48. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. 49. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
50. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
51. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунева, Мастфа и др.), методика проведения, оценка результатов.
52. Характеристика ответных результатов на пробу Летунева.
53. Тест Купера, методика проведения, оценка результатов.
54. Тест PWC₁₇₀ - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.
55. МПК – важный показатель общей физической работоспособности.
56. Часто используемые непрямые методы определения МПК.
57. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
58. Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание.
59. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов.
61. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
62. Самоконтроль спортсмена. Задачам и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
63. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
64. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
65. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
66. Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения.
67. Способы остановки различных видов кровотечения.
68. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
69. Назначение мягких повязок, общие правила наложения.
70. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки, доврачебная помощь.
71. Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
72. Повреждение коленного сустава, признаки повреждения, доврачебная помощь.
73. Вывихи суставов. Виды вывихов. Признаки, доврачебная помощь.
74. Раны, их разновидности, доврачебная помощь при различных ранах.
75. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
76. Растяжение, надрыва и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
77. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
78. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
79. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
80. Физические средства, их влияние на организм спортсмена.
81. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
82. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм человека.
83. Витамины, витаминные комплексы, показания к применению у спортсменов.

Написание реферата, объемом до 15 страниц, осуществляется по темам, предлагаемым преподавателем. Для выполнения работы рекомендуется литература, указанная в списке основной и дополнительной литературы по дисциплине.

Примерная тематика рефератов:

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Нагрузочные тесты.
5. Повышение и сохранение физической работоспособности.
6. Тренировки школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста.
7. Реабилитация спортсменов.
8. Антидопинговый контроль.
9. Травматизм при занятиях спортом.
10. Питание и спорт.
11. Акклиматизация и спортивная деятельность.
12. Реабилитация спортсменов-инвалидов.
13. Основы функциональной диагностики в спортивной медицине.
14. Очаги хронической инфекции и их значение в спортивной медицине.
15. Врачебно-педагогические наблюдения.
16. Заболевания внутренних органов у спортсменов.
17. Оценка положительного влияния занятий спортом.
18. Внезапная смерть при занятиях спортом.
19. Роль иммунной системы в оценке состояния здоровья.
20. Общие расстройства кровообращения.
21. Нарушение тканевого питания, обмена веществ, тканевого роста.
22. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся физической культурой и спортом.
23. Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы.
24. Исследование функционального состояния системы дыхания.
25. Исследование функционального состояния нервной системы.
26. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля.
27. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.
28. Влияние вредных привычек на физическое здоровье.
29. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности.
30. Энергетика при мышечной деятельности.
31. Принципы и основы организации врачебного контроля.