

МИНСПОРТ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»
(ФГБУ ПОО «БГУОР»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А. Солонкин
« 29 » 08 2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.02 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Брянск 2020

Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Организация-разработчик: **ФГБУ ПОО «БГУОР»**

Разработчики:

Калуп Светлана Сергеевна - преподаватель общепрофессиональных дисциплин **ФГБУ ПОО «БГУОР»**

Рецензенты:

Аверина Лариса Викторовна – кандидат биологических наук

Рассмотрена на заседании ПЦК _____

Протокол № 1 от «29» 08 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Ковтун Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ /А.Н. Моисеев/

«29» 08 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная медицина

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с вариативной частью ФГОС по специальности

49.02.02 Адаптивная Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Спортивная медицина» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;

знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 14 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<i>Максимальная учебная нагрузка (всего)</i>	54
<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</i>	40
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	6
<i>контрольные работы</i>	-
<i>курсовая работа (проект)</i>	<i>не предусмотрена</i>
<i>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</i>	14
<i>в том числе:</i>	
<i>самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)</i>	<i>не предусмотрена</i>
<i>Реферат: «Формирование и основные этапы развития спортивной медицины», «Параклинические методы обследования сердечно-сосудистой системы», «Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку», «Электрокардиографический метод исследования», «Клинические, параклинические методы исследования: инструментально-функциональные, ультразвуковые, лучевые методы диагностики», «Медико-биологические средства восстановления в спорте», «Беременность и занятие физической культурой», «Основы профилактики спортивного травматизма», «Виды реабилитации», «Комплексная реабилитация в различных видах спорта», «Педагогические средства восстановления в спорте»</i>	11

<i>Работа с нормативной и справочной литературой</i>	-
<i>Оформление практических заданий: сводных и сравнительных таблиц, подготовка презентаций</i>	2
<i>Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов, учебной литературы, выполнение тестовых заданий</i>	1
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивная медицина»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение в основы спортивной медицины.		19 4	
Тема 1.1. Понятие о спортивной медицине.	Содержание учебного материала: <i>понятие о спортивной медицине. Цели, задачи и формы спортивной медицины. Показания к назначению физических нагрузок. Ограничения и противопоказания к назначению нагрузок. Критерии отбора для занятия физической культурой и спортом.</i>	2	1-2
	Самостоятельная работа: <i>- подготовить реферат на тему: «Формирование и основные этапы развития спортивной медицины».</i>	1	
Тема 1.2. Основы общей патологии.	Содержание учебного материала: <i>патология. Причины, механизмы заболеваний. Основные закономерности патологических процессов. Этиология. Экзогенные, эндогенные причины заболеваний. Патогенез. Общие, местные расстройства кровообращения. Гиперемия. Инфаркт. Нарушение тканевого питания и обмена веществ. Воспаление, нарушение терморегуляции.</i>	2	1
	Самостоятельная работа: <i>- подготовить сообщение на тему: «Биологические причины болезней».</i>	1	
Раздел 2. Основы врачебного контроля.		4 2	
Тема 2.1. Понятие о врачебном контроле.	Содержание учебного материала: <i>цели, задачи, формы и методы врачебного контроля. Особенности службы врачебного контроля в спорте. Показания и противопоказания к назначению физических нагрузок. Методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля. Формы работы по врачебному контролю. Оценка физического развития инвалидов. Методы соматоскопии и соматометрии (антропометрия). Методы индексов, стандартов, корреляции.</i>	2	2
	Самостоятельная работа: <i>- подготовить сообщение на тему: «Основные этапы развития врачебного контроля».</i>	1	
Тема 3.1. Функциональные методы	Содержание учебного материала: <i>функциональные методы обследования Оценка состояния кардиореспираторной системы –</i>	1	1-2

обследования	электрокардиография, фоно- и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография. Оценка функционального состояния внешнего дыхания: дыхательные объемы, ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, пневмотонометрия, МПК (непрямой метод).		
	Практическая работа. Оценка физического развития: - схема обследования: осмотр, пальпация, перкуссия; измерение длины и окружности конечности; определение объема движений в суставах; определение мышечной силы; - методом индексов оценить физическое развитие: весоростовой, ростовесовой и жизненный показатели, показатель процентного отношения ЖЕЛ и ДЖЕЛ; показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела; - методом стандартов определить профиль физического развития; - данные внести в карту врачебного контроля.	6	
	Самостоятельная работа: - заполнение формы записи данных общего, медицинского и спортивного анамнеза; - разработка схемы «Физическое развитие и его оценка».	1	
Тема 3.2. Функциональные пробы кардиореспираторной системы.	Содержание учебного материала: нагрузочные тесты и критерии контроля. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, ходьба (произвольная и ступенчатая). Типы реакции на пробы: нормотонический, астенический, гипертонический, дистонический, «ступенчатый». Типы реакции по Э.В. Земцовскому. Пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи). ЭКГ-диагностика.	2	1-2
	Самостоятельная работа Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: - провести ортостатические пробы Игнатовского («лечь-сесть») и Превеля (переход в вертикальное положение стоя) - измерить ЧСС и АД в покое	1	
	и после пробы, - оценить период реституции; - ходьба в произвольном темпе 50 м. - оценить изменения ЧСС и АД, - определить тип реакции сердечно-сосудистой системы, - оценить тест Руффье-Диксона. - провести пробы Штанге и Генчи;		

	- в карте врачебного контроля заключение по функциональному состоянию испытуемого.		
	Самостоятельная работа: - подготовка реферата на тему: «Параклинические методы обследования сердечно-сосудистой системы».	1	
Тема 3.3 Клинические и параклинические методы обследования.	Содержание учебного материала: основные методы обследования. Синдромы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания, системы пищеварения и системы крови.	2	
	Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Клинические и параклинические методы: инструментально-функциональные, ультразвуковые, лучевые методы диагностики».	1	
Тема 3.4 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.	Содержание учебного материала: потребность спортсменов в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств в коррекции тренировочного процесса. Определение оптимальной частоты занятий физической культурой и спортом. Интервалы отдыха между занятиями в зависимости от величины тренировочной нагрузки. Симптомы перетренированности.	2	
	Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Медико-биологические средства восстановления в спорте».	1	
Раздел 4. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.		5 5	
Тема 4.1. Врачебный контроль за юными спортсменами	Содержание учебного материала: особенности физического развития детей, подростков и юношей. Организация врачебного контроля за уровнем физического развития дошкольников, младших школьников, подростков.	1	
	Самостоятельная работа: - подготовить сообщение на тему: «Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами».	1	
Тема 4.2. Врачебный контроль за лицами старших возрастов	Содержание учебного материала: физическое развитие и состояние здоровья лиц среднего и пожилых возрастов. Медицинские группы здоровья для лиц среднего и пожилых возрастов. Формы и методы занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста.	2	
	Самостоятельная работа:	1	

	- подготовить сообщение на тему: «Врачебный контроль за лицами старших возрастов при занятиях оздоровительной физической культурой».		
Тема 4.3. Особенности организации врачебного контроля за женщинами-спортсменками	Содержание учебного материала: физическое развитие и состояние здоровья женщин. Физиологические особенности женского организма и их учет в процессе планирования и организации тренировочного процесса у женщин. Формы и методы занятий физкультурой для женщин.	2	
	Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Беременность и занятие физическими упражнениями».	1	
Раздел 5. Врачебно- педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями.		6 \ 4	
Тема 5.1. Врачебно-педагогическое наблюдение.	Содержание учебного материала: врачебно-педагогическое наблюдение. Содержание и задача врачебно-педагогического наблюдения. Методы медицинского обслуживания при врачебно-педагогическом наблюдении. Наблюдение за условиями учебно-тренировочного процесса. Наблюдение за распределением занимающихся ФКиС на группы по состоянию здоровья. Наблюдение за учебно-тренировочной работой.	2	2
	Самостоятельная работа: - врачебно-педагогическое наблюдение за содержанием занятия во время тренировки. - анализ полученной информации: «санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений»; «распределение физической нагрузки во время занятия».	1	
Тема 5.2. Определение состояния тренированности.	Содержание учебного материала: состояние тренированности, его стадии развития. Спортивная форма. Характеристики состояния тренированности. Общая и специальная тренированность.	2	
	Самостоятельная работа: - подготовить сообщение на тему: «Предпатологические состояния у спортсменов».	1	
Тема 5.3. Самоконтроль спортсмена.	Содержание учебного материала: основные понятия самоконтроля: определение, задачи, принципы. Приемы самоконтроля. Дневник самоконтроля: содержание, правила заполнения.	2	
	Самостоятельная работа: - заполнить дневник самоконтроля спортсмена.	1	
Раздел 6. Травмы, заболевания и патологические состояния у		10	

спортсменов.		/ 6	
Тема 6.1. Профилактика спортивного травматизма.	Содержание учебного материала: <i>понятие спортивной травмы. Причины спортивных травм (нарушения режима тренировочного процесса, отсутствие страховки, выполнение сложных упражнений без должной подготовки, нарушение санитарно-технических требований в местах занятий, плохого качества спортивный инвентарь, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров, недисциплинированность). Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом). Особенности регистрации и учета спортивных травм. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Контроль правильности оформления заявок на участие в соревнованиях.</i>	2	
Тема 6.2. Повреждения и заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала: <i>открытые повреждения. Виды и признаки открытых повреждений. Первая медицинская помощь при открытых повреждениях. Профилактика открытых повреждений. Закрытые повреждения. Виды и признаки закрытых повреждений. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях. Профилактика закрытых повреждений. Заболевания наружных покровов и опорно-двигательного аппарата спортсменов. Причины, признаки и профилактика заболеваний.</i>	2	
	Самостоятельная работа: <i>- составление ситуационных задач на тему: «Оказание первой медицинской помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата и их признаки».</i> <i>- подготовка сообщения на тему: «Сроки возобновления спортивных занятий после травм ОДА».</i>	1	
Тема 6.3 Патологические состояния.	Содержание учебного материала: <i>гипогликемическое состояние. Причины, признаки и доврачебная помощь при гипогликемии. Шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при шоке. Коллапс. Причины, признаки и доврачебная помощь при коллапсе. Сотрясение мозга. Причины, признаки и доврачебная помощь при сотрясении мозга. Обморок. Причины, признаки и доврачебная помощь при</i>	2	

	<p><i>обмороке. Гравитационный шок. Причины, признаки и доврачебная помощь при гравитационном шоке. Нокаут и нокдаун. Причины, признаки и доврачебная помощь при нокауте. Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки и доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударе. Утопление. Причины, признаки и доврачебная помощь при утоплении. Кессоноподобное заболевание. Причины, признаки и доврачебная помощь при кессоновой болезни. Горная болезнь. Причины, признаки и доврачебная помощь при горной болезни. Замерзание. Причины, признаки и доврачебная помощь при замерзании. Профилактика патологических состояний в спорте.</i></p>		
	<p>Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Педагогические средства восстановления в спорте».</p>	1	
Тема 6.4. Режим и методика тренировки после травм и при некоторых заболеваниях	<p>Содержание учебного материала: <i>режим и методика тренировки после травм опорно-двигательного аппарата. Режим и методика тренировки при нарушениях сердечно-сосудистой системы. Режим и методика тренировки при хронических заболеваниях органов дыхания. Режим и методика тренировки после травм нервной системы. Режим и методика тренировки при нарушениях зрения.</i></p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Комплексная реабилитация в различных видах спорта».</p>	1	
Тема 6.5. Состояния, обусловленные нарушением правильного развития тренированности	<p>Содержание учебного материала: <i>перенапряжение. Причины и признаки перенапряжения. Патологические состояния после перенапряжения. Перетренированность. Причины и признаки перетренированности. Стадии перетренированности. Методика восстановления после перенапряжения и перетренированности.</i></p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: - подготовить реферат на тему: «Виды реабилитации».</p>	1	
Всего:		54 40	

Уровень освоения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники :

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина [Текст]: учебное пособие: курс лекций и практические занятия/ Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.-М. : Спорт, Человек, 2018
2. Усанова А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учеб. пособие/ А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2017.

Дополнительные источники:

1. Фудин, Н.Д. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Текст]: монография/ Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов; под ред. А.И. Григорьева.-М: Спорт, Человек, 2018.
2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика [Текст]: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018
3. Диагностика в клинической и спортивной медицине : справочник / Р. Г. Дёшин. - М. : Спорт, 2016

Интернет–источники: <http://sportmedi.ru>– сайт посвящен вопросам спортивной медицины, имеющий разделы, относящиеся к основам врачебного контроля

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; – проводить простейшие функциональные пробы; 	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; – назначение и методику проведения простейших функциональных проб; – основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности 	<p>Тестирование.</p> <p>Наблюдение за работой с наглядными пособиями.</p> <p>Практический контроль: демонстрация проекции антропометрических точек.</p> <p>Экспертная оценка решения ситуационных задач.</p>
Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умения	Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки Результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> – Участие в работе научно-студенческих обществ; – Выступление на научно-практических конференциях; – Участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства и т.п.). 	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности качества выполнения.	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> – Точность анализа профессиональных ситуаций; – Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач; 	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных	<ul style="list-style-type: none"> – Эффективный поиск необходимой информации; – Использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных 	

задач, профессионального и личностного развития.	этапов производственной практики.	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	– Использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	– Умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов); – с преподавателями, в ходе обучения – с клиентами и коллегами в ходе	

