

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



Ректор

УТВЕРЖДАЮ:

/ Н.В.Дубив /

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
«Основы профилактики травматизма и заболеваний
в физической культуре и спорте»

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Профессиональное образование в сфере физической культуры

Формы обучения: очная

Курган 2020

Рабочая программа дисциплины «Основы профилактики травматизма и заболеваний в физической культуре и спорте» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры», утвержденным 28 августа 2020 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «23» сентября 2020 года, протокол № 2.

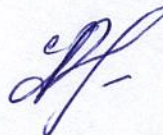
Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Руководитель ООП магистратуры
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н. Сеницын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 4 зачетных единицы трудоемкости (144 академических часов)

Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	1 семестр
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов	16	16
в том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия	12	12
Самостоятельная работа, всего часов	128	128
в том числе:		
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	110	110
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	144	144

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы профилактики травматизма и заболеваний в физической культуре и спорте» относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана, блок Б1.

Курс способствует углублению знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, этиологии и патогенезе спортивного травматизма, медико-биологической оценке и контроле работоспособности, профилактике травм и заболеваний, являющихся следствием нерациональных занятий физическими упражнениями, средствах и методах реабилитации при занятиях физической культурой и спортом. Реализация этих знаний позволит сохранить здоровье занимающихся и эффективно использовать методы восстановления и реабилитации для достижения спортивных результатов и продолжительности активных занятий физической культурой и спортом.

Освоение данной дисциплины тесно связано с изучением таких дисциплин, как «Медико-биологические проблемы адаптации человека к большим мышечным нагрузкам», «Медико-биологическая оценка и контроль работоспособности в укреплении здоровья человека», «Современные проблемы наук в физической культуре и спорте», «Экспресс-диагностика физического состояния человека».

Учебная программа курса проводится в виде лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов, экзамена.

На лекциях студенты изучают основы спортивной патологии, этиологию и патогенез наиболее распространенных заболеваний и травм, являющихся следствием нерациональной организации тренировочно-соревновательного процесса. На практических занятиях знакомятся с современными средствами и методами физической реабилитации спортивных травм и заболеваний.

Требования к входным знаниям и компетенциям студентов:

- знать медико-биологические основы адаптации организма человека и отдельных его систем к воздействию физических нагрузок и других экстремальных факторов;

- знать анатомо-физиологические особенности развития организма человека в возрастном аспекте;

- иметь представление о причинах и механизмах развития патологических состояний при мышечных нагрузках

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения профилактики реабилитации заболеваний и повреждений у спортсменов и лиц, занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся представления об основных положениях научных знаний общей патологии заболеваний, особенностях течения заболеваний и механизмах развития травм, основных принципах профилактики и применения восстановительных средств при травмах и заболеваниях, связанных с нерациональной организацией занятий по физической культуре и спорту.

Задачи курса.

- изучить специфические особенности возникновения и течения заболеваний и травм при занятиях физической культурой и спортом;

- овладеть основами диагностики заболеваний и травм, являющихся следствием нерациональных занятий физическими упражнениями.

- углубить уровень знаний и практических умений по использованию современных восстановительных и профилактических средств при занятиях физической культурой и спортом.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1);

- способен принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать механизмы возникновения травм опорно-двигательного аппарата, а также заболеваний центральной, периферической нервной системы и внутренних органов при занятиях спортом (для ПК – 1);

- знать основы организации и методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики травм и заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом (для ПК – 3);

- уметь разрабатывать реабилитационные программы при травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физическими упражнениями (ПК – 1);

- уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах, неотложных состояниях и заболеваниях, связанных с занятиями физической культурой и спортом (для ПК - 3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем		
		Лекции	Практические занятия	
Рубеж 1	P1	Общее учение о болезни	2	
	P2	Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	2	
	P3	Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности	1,5	2
		Рубежный контроль №1	0,5	
Рубеж 2	P4	Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	-	2
	P5	Основные принципы восстановления и повышения физической работоспособности	-	2
	P6	Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом	1,5	2
		Рубежный контроль №2	0,5	
Всего:		4	12	

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 3. Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Структурные и функциональные изменения сердечной мышцы при долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Стадии переутомления. Хроническое перенапряжение миокарда. Влияние физической нагрузки на систему крови. Фазы миогенного лейкоцитоза. Тонзилло-кардиальный рефлекс. Влияние занятий спортом на систему внешнего дыхания.

Тема 6. Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом.

Особенности медико-биологического обеспечения детского и юношеского спорта. Медико-биологические аспекты здоровья женщин, занимающихся физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры. Медицинское обеспечение массовых спортивных состязаний.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			очная
P1	Общее учение о болезни	Внешние и внутренние причины развития заболеваний при занятиях физической культурой и спортом	2
P2	Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	Общая структура травматизма в физической культуре и спорте. Заболевания и повреждения суставов (локтевой, плечевой, коленный, голеностопный). Травмы позвоночника. Диагностика повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями. Средства профилактики спортивного травматизма. Основные подходы в реабилитации травм опорно-двигательного аппарата.	2

Р3	Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности	Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Структурные и функциональные изменения сердечной мышцы при долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Стадии переутомления. Хроническое перенапряжение миокарда. Влияние физической нагрузки на систему крови. Фазы миогенного лейкоцитоза. Тонзилло-кардиальный рефлекс. Влияние занятий спортом на систему внешнего дыхания.	2
Р4	Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	Травматический шок. Обморок. Первая неотложная помощь при переохлаждениях и отморожениях. Тепловой и солнечный удар. Обезвоживание организма. Гипоксические состояния. Гипогликемический шок. Утопление. Случаи внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом.	2
Р5	Основные принципы восстановления и повышения физической работоспособности	Понятие физической работоспособности. Эргометрические и физиологические проявления физической работоспособности. Требования, предъявляемые к функциональным пробам. Классификация функциональных проб. Порядок проведения процедуры функционального тестирования. Основные закономерности восстановительных процессов при занятиях физической культурой и спортом. Классификация восстановительных средств: педагогические, психологические, медицинские, физические и т.д. Фармакологическое обеспечение спорта высших достижений. Предотвращение применения допинга в спорте, и борьба с ним.	2

Р6	Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом	Врачебный контроль в массовом спорте. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	2
Всего:			12

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Часть практических занятий выполняется с использованием таких программных продуктов, как Pascal и Microsoft Office Excel. Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ. Для теоретического и

практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	очная
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	94
1. Общее учение о болезни	14
2. Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	16
3. Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности	16
4. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	16
5. Основные принципы восстановления и повышения физической работоспособности	16
6. Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом	16
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	12
Подготовка к рубежным контролям (по 2 часа на каждый рубеж)	4
Подготовка к зачету	18
Всего:	128

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной формы обучения).
2. Отчеты студентов по практическим занятиям.
3. Банк вопросов к рубежным контролям № 1, 2 (для очной формы обучения).
4. Банк тестовых заданий к зачету.

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание					
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения магистрантов на первом учебном занятии)	Распределение баллов					
		Вид учебной работы:	Посещение лекций	Выполнение и защита отчетов по практическим занятиям	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2	зачет
		Балльная оценка:					
		Примечания	до 8	до 24	18	20	до 30
		до 4 баллов за лекцию	до 4 баллов за практическое занятие	на 1-й лекции	на 2-й лекции		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	61-73 – зачет 60 и менее - незачет					
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации магистранту необходимо набрать в ходе текущей аттестации не менее 50 баллов, выполнить все практические занятия и контрольную работу. Для получения зачета «автоматом» студенту необходимо набрать 61 балл.					
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) магистрантов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации набрана сумма менее 50 баллов, магистранту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение и защита отчетов по пропущенным практическим занятиям (1 занятие - 2 балла); - выполнение пропущенных практических занятий (при невозможности дополнительного проведения практического занятия преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – 2 балла; - прохождение текущего контроля (повторное контрольное тестирование - 10 баллов). <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших</p>					

		из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.
--	--	---

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Рубежные контроли № 1,2 и зачет проводятся в письменной форме. Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает с магистрантами основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Варианты письменных заданий для рубежных контролей № 1 и № 2 состоят из 3 и 4 вопросов соответственно.

На каждое письменное задание при рубежном контроле магистранту отводится время не менее 30 минут.

Преподаватель оценивает в баллах результаты выполнения письменного задания каждого магистранта по количеству правильных ответов и заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Зачетный тест состоит из 20 вопросов. За каждый правильный ответ начисляется 1,5 балла ($20 \times 1,5 = 30$ баллов). Время, отводимое магистранту на выполнение теста, составляет 1 астрономический час. Варианты тестов приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку магистранта.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежного контроля

Рубеж №1 (18 баллов рубежного контроля).

1. Стадии болезни. Роль общих и местных изменений в развитии болезни.
2. Внешние и внутренние причины развития заболеваний при занятиях физической культурой и спортом.
3. Острые патологические состояния в спортивной практике.

Рубеж №2 (20 баллов рубежного контроля).

1. Структурные и функциональные изменения сердечной мышцы при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
2. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом.
3. Основные закономерности восстановительных процессов при занятиях физической культурой и спортом.
4. Перетренированность и перенапряжение.

Примерный перечень вопросов к зачету (очная форма обучения)

1. Основы общей патологии. Общее учение о болезни.
2. Этиология и патогенез.
3. Роль наследственности в патологии.
4. Реактивность. Иммуитет. Аллергия.
5. Воспаление: местные проявления, общие реакции.
6. Гипертрофия, атрофия, дистрофия.
7. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца.
8. Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы.
9. Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
10. Факторы, определяющие анаэробную производительность организма спортсмена. Методы исследования анаэробной производительности.
11. Факторы, определяющие аэробную производительность организма спортсмена. Методы исследования аэробной производительности.
12. Влияние занятий спортом на систему крови. Миогенный лейкоцитоз.
13. Понятие о физической работоспособности. Эргометрические и физиологические показатели физической работоспособности.
14. Требования к проведению функциональных проб. Факторы влияющие на физическую работоспособность спортсмена.
15. Классификация функциональных проб.
16. Максимальные тесты. Определение МПК.
17. Субмаксимальный тест PWC_{170} : физиологическое обоснование, методика проведения, модификации.
18. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий спортом: задачи и содержание.
19. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.
20. Методика проведения функциональных проб.
21. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Реакция организма на пробы с повторными нагрузками.
22. Экспресс-диагностика функционального состояния организма спортсмена.
23. Врачебный контроль в соревновательной деятельности: медицинское обеспечение соревнований.
24. Медицинский контроль в массовой физической культуре: цель, задачи и содержание.
25. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
26. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью.

27. Организация и проведение медицинского контроля за женщинами.
46. Восстановительные реакции в спорте. Фазы и характер течения восстановительных средств.
28. Классификация восстановительных средств. Педагогические средства восстановления.
29. Классификация восстановительных средств. Психологические средства восстановления.
30. Общие принципы использования восстановительных средств.
31. Роль питания в восстановительных процессах.
32. Фармакологические средства восстановления.
33. Физические средства восстановления.
34. Общая характеристика заболеваний у спортсменов.
35. Общая характеристика спортивного травматизма. Основы профилактики травм в спортивной практике.
36. Повреждения кожных покровов при занятиях спортом.
37. Травмы опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом.
38. Перетренированность и перенапряжение.
39. Острые патологические состояния в спортивной практике.
40. Биоритмологический контроль функционального состояния спортсменов.

Тестовые задания к зачету

Вариант 1

1. Укажите правильное соответствие форм врачебного контроля срочному, отставленному и кумулятивному тренировочным эффектам:
 - а) оперативные обследования;
 - б) этапные обследования;
 - в) текущие обследования.
2. Медицинское обслуживание соревновательной деятельности включает:
 - а) оценку физического развития;
 - б) допинг-контроль;
 - в) контроль на половую принадлежность;
 - г) профилактику травм.
3. Какие из перечисленных показателей объективно отражают степень выраженности утомления при занятиях физическими упражнениями:
 - а) температура
 - б) интенсивность потоотделения
 - в) способность поддерживать оперативную позу
 - г) частота сердечных сокращений
4. Назовите виды плоскостопия:
 - а) рахитическое
 - б) паралитическое

- в) кифотическое
 - г) статическое
5. Укажите структурные особенности спортивного сердца
- а) брадикардия
 - б) гипертрофия миокарда
 - в) дилатация камер сердца
 - г) увеличение ударного объема
6. Чему равны колебания длительности интервалов R-R при перетренировке у спортсменов:
- а) более 0,1с
 - б) более 0,16с
 - в) более 0,24с
 - г) более 0,3с
7. Проведение функциональных проб преследует следующие задачи:
- а) спортивный отбор
 - б) оценка общей работоспособности
 - в) определение биологического возраста
 - г) исследование физического развития
8. Проба Ашнера представляет собой:
- а) проведение тупым предметом по поверхности кожи
 - б) надавливание на боковые поверхности глазных яблок
 - в) удар неврологическим молоточком по сухожилию четырехглавой мышцы
 - г) запрокидывание головы
9. Функциональные пробы с повторными специфическими нагрузками должны отвечать следующим требованиям:
- а) быть специфическими для основной соревновательной деятельности
 - б) выполняться с максимально возможной (конкретной для каждого спортсмена) интенсивностью
 - в) выполняться после полного восстановления
 - г) повторяться с возможно небольшими интервалами отдыха
10. Какие показатели относятся к внешним (субъективным) признакам утомления:
- а) окраска кожи
 - б) артериальное давление
 - в) потливость
 - г) координация движений
11. Частота сердечных сокращений у лиц пожилого возраста при занятиях физическими упражнениями рассчитывается по формуле:
- а) $220 - \text{возраст (годы)}$
 - б) $190 - \text{возраст (годы)}$
 - в) $170 - \text{возраст (годы)}$
 - г) $180 - (\text{возраст (годы)} \times 0,5)$
12. Для какого типа реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку характерен «феномен бесконечного тона»:

- а) нормотонический
 - б) гипертонический
 - в) дистонический
 - г) гипотонический
13. Укажите правильную последовательность стадий реакции воспаления:
- а) экссудация
 - б) пролиферация
 - в) альтерация
14. Укажите последствия длительного применения анаболических стероидных препаратов:
- а) усиление белкового синтеза
 - б) усиление катаболических процессов
 - в) андрогенные эффекты
 - г) дегенеративные изменения связочно-суставного аппарата
15. В каких случаях противопоказаны занятия массовой физической культурой:
- а) в острой и подострой стадии заболеваний
 - б) при дефектах осанки
 - в) при плоскостопии
 - г) при недостаточности кровообращения III степени
16. Восстановительные мероприятия при тренировках на выносливость в первую очередь должны быть направлены:
- а) на кардиореспираторную систему
 - б) на энергетический обмен
 - в) на нервно-мышечный аппарат
 - г) на центральную нервную систему и анализаторы
17. Суточная потребность спортсменов в витамине А должна составлять:
- а) 1,5мг
 - б) 0,5мг
 - в) 3мг
 - г) 4,5мг
18. Какие из перечисленных препаратов относятся к препаратам энергетического действия:
- а) витамин А (ретинол)
 - б) пантокрин
 - в) янтарная кислота
 - г) кобамамид
19. Укажите температуру индифферентных гидропроцедур:
- а) $<20^{\circ}\text{C}$
 - б) $20-33^{\circ}\text{C}$
 - в) $34-36^{\circ}\text{C}$
 - г) $>40^{\circ}\text{C}$
20. В ряду специфических причин развития заболеваний у спортсменов выделяют:
- а) воздействия различных факторов внешней среды

- б) неправильная методика тренировки
- в) наличие очага хронической инфекции
- г) укорочение срока допуска к тренировкам после болезни

Вариант 2

1. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, не являющиеся противопоказанием к занятиям физическими упражнениями:
 - а) основная;
 - б) подготовительная;
 - в) специальная.
2. К заболеваниям, при которых противопоказаны занятия физической культурой и спортом, относятся:
 - а) острая и подострая стадия заболевания;
 - б) психические заболевания;
 - в) злокачественные новообразования;
 - г) плоскостопие.
3. Комплексное врачебное обследование включает:
 - а) анамнез
 - б) физикальное обследование
 - в) проведение функциональных проб
 - г) постизометрическую релаксацию
4. При ненормально раннем половом созревании менархе проявляется в возрасте:
 - а) до 8 лет
 - б) до 9-10 лет
 - в) до 11-12 лет
 - г) до 13-14 лет
5. Стадия полового созревания, охватывающая период от появления вторичных половых признаков до менархе называется:
 - а) препубертатная
 - б) собственно пубертатная
 - в) постпубертатная
6. Методика определения подвижности в суставах называется:
 - а) калиперометрия
 - б) гониометрия
 - в) спирометрия
 - г) антропометрия
7. Каковы проявления физиологической гипертрофии миокарда:
 - а) рост капиллярной сети
 - б) увеличение числа и размеров митохондрий
 - в) увеличение числа саркомеров
 - г) кардиосклероз
8. Какие изменения на ЭКГ являются признаками тренированности:

- а) увеличение интервала P-Q
 - б) смещение сегмента ST ниже изоэлектрической линии
 - в) сокращение продолжительности комплекса QRS
 - г) увеличение продолжительности R-R
9. Для какого типа реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку характерен «феномен бесконечного тона»:
- а) нормотонический
 - б) гипертонический
 - в) дистонический
 - г) гипотонический
10. Чем определяется выбор методов функциональной диагностики при углубленном медицинском обследовании:
- а) спортивной специализацией
 - б) стажем занятий
 - в) отклонениями в состоянии здоровья
 - г) временем тренировки
11. Какие методы функциональной диагностики используются для оценки состояния нервной системы:
- а) проба Ромберга
 - б) пальценосовая проба
 - в) подометрия
 - г) треморография
12. В ряду специфических причин развития заболеваний у спортсменов выделяют:
- а) воздействия различных факторов внешней среды
 - б) неправильная методика тренировки
 - в) наличие очага хронической инфекции
 - г) укорочение срока допуска к тренировкам после болезни
13. Укажите последовательность стадий миогенного лейкоцитоза:
- а) интоксикационная
 - б) нейтрофильная (истинная)
 - в) лимфоцитарная (перераспределительная)
14. Какой тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку является благоприятным:
- а) со ступенчатым повышением максимального артериального давления
 - б) гипотонический
 - в) гипертонический
 - г) нормотонический
15. Какие показатели относятся к внешним (субъективным) признакам утомления:
- а) окраска кожи
 - б) артериальное давление
 - в) потливость
 - г) координация движений

16. Какой принцип предполагает учет эффектов ингибирования и потенцирования при совместном применении различных средств восстановления:
- совместимости и рационального сочетания
 - оптимального сочетания средств общего и локального воздействия
 - учет индивидуальных особенностей
 - полной безвредности
17. Прием каких витаминов должен быть увеличен в соревновательном периоде:
- A, D, K
 - C, E, группы B
 - A, D, C, E
 - группы B
18. Антиоксиданты – это препараты, обладающие следующими эффектами:
- нормализуют функцию печени
 - нейтрализуют продукты перекисного окисления
 - стимулируют кроветворение
 - улучшают обменные процессы в клетках мозга
19. Какие восстановительные процедуры можно отнести к кислородотерапии:
- гипербарическая оксигенация (ГБО)
 - кислородный коктейль
 - локальное отрицательное давление (ЛОД)
 - озокеритовые аппликации
20. Что является главной причиной внезапной смерти при спортивной деятельности:
- прием допинга
 - сердечно-сосудистая патология
 - заболевания нервной системы
 - заболевания системы крови

Ответы на тестовые задания:

№	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №2
1	а,в,б	б
2	б,в	а,б,в
3	а,г	а,б,в
4	а,б,г	а
5	б,в	а
6	в	б
7	а,б,в	а,б,в
8	б	а,г

9	а,б,в	в
10	а,в,г	а,в
11	в	а,б,г
12	в	б,в,г
13	в,а,б	в,б,а
14	а,в,г	г
15	а,г	а,в,г
16	а,б	а
17	в	б
18	в	б
19	в	а,б
20	а,б,в,г	б

Оценка результатов тестирования:

«зачтено» - 12 и более правильных ответов

«не зачтено» - 11 и менее правильных ответов

6.5. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт, Человек, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199173>. – Режим доступа: по подписке.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: Учебное пособие / Миллер Л.Л. - Москва :Человек, 2015. - 184 с.ISBN 978-5-906131-47-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915408>. – Режим доступа: по подписке.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002. -480 с.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990, 190 с.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудко И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Ф и С, 1988. – 208 с.
3. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Речкалов А.В. Оценка физической работоспособности // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-1998.-24 с.
2. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-2003.-31 с.
3. Речкалов А.В., Штода Л.З. Оценка уровня здоровья // Методические рекомендации к проведению практических занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог). Курган: Изд-во КГУ, 1998.-28 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;
2. Znanium.com. – электронная библиотечная система.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Основы профилактики травматизма и заболеваний
в физической культуре и спорте»

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):

Профессиональное образование в сфере физической культуры

Трудоемкость дисциплины: 4 ЗЕ (144 академических часа)

Семестр: 1(очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Общее учение о болезни. Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом. Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом. Основные принципы восстановления и повышения физической работоспособности. Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом.