



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

**Кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Э.Э. Ибрагимова

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.09.04 «Спортивная медицина»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.04 «Спортивная медицина» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель  
рабочей программы \_\_\_\_\_ Э.Э. Ибрагимова  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности  
от 20 февраля 2026 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Э.Э. Ибрагимова  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования  
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Л.И. Аббасова  
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.04 «Спортивная медицина» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины (модуля):**

– формирование готовности студентов к профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом, профилактики у них патологических состояний и заболеваний, содействие рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта.

**Учебные задачи дисциплины (модуля):**

– вооружение студентов профессиональными знаниями и умениями, способствующими предупреждению, совместно с медицинской службой, возможных заболеваний и травм у занимающихся физической культурой и спортом;

– достижения оздоровительного и спортивного эффекта;

– эффективного контроля за состоянием здоровья и функциональным состоянием занимающихся (совместно с медицинской службой) и управления тренировочным процессом;

– определение наиболее рациональных гигиенических условий физического воспитания и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, казывающих неблагоприятное воздействие на человека в процессе занятий;

– обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и с разным состоянием здоровья, обеспечивая содействие спортивному совершенствованию.

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.09.04 «Спортивная медицина» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

– показатели физического развития и физической подготовленности;

– структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

**Уметь:**

– определять показателей физического развития и физической подготовленности;

– осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

#### **Владеть:**

– технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

– навыками разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.О.09.04 «Спортивная медицина» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

### **4. Объем дисциплины (модуля)**

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
6	144	4	48	24		24			96	За
Итого по ОФО	144	4	48	24		24			96	

### **5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)**

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Тема 1. Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.	13	2		2			9								презентация
Тема 2. Основы общей патологии.	18	4		2			12								практическое задание; презентация

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Тема 3. Методы исследования физического развития.	14	2		2			10								практическое задание; презентация
Тема 4. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	19	4		4			11								практическое задание; презентация
Тема 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры, тренировочных занятий и соревнований.	14	2		2			10								практическое задание
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.	14	2		2			10								практическое задание
Тема 7. Травматизм в спорте	16	2		4			10								практическое задание; контрольная работа
Тема 8. Оказание первой доврачебной помощи.	20	4		4			12								практическое задание; презентация
Тема 9. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при	16	2		2			12								практическое задание; контрольная работа

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
нерациональных занятиях спортом.															
Всего часов за 6 семестр	144	24		24			96								
Форма промеж. контроля	Зачет														
<b>Всего часов дисциплине</b>	144	24		24			96								

### 5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	<p>Тема 1. Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Цель и задачи курса "Спортивная медицина". Краткий исторический очерк. Физическое развитие и телосложение спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Методы исследования физического развития. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.</p>	Акт.	2	
2.	<p>Тема 2. Основы общей патологии.</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Понятия «здоровье» и «болезнь». Патологический процесс и патологическая реакция. Этиология и патогенез. Этапы течение болезни. Терминальные состояния. Организация службы спортивной медицины.. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями. Формы врачебно-педагогических наблюдений.</p>	Акт.	4	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
3.	<p>Тема 3. Методы исследования физического развития.</p> <p><i>Основные вопросы:</i>  Классификация методов (клинические и параклинические).  Врачебный осмотр. Сбор анамнеза. Соматоскопия.  Антропометрия. Оценка физического развития.  Методы исследования основных систем организма. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.  Пульсометрия. Электрокардиография. Определение физиологических реакций различных систем организма на физические нагрузки.  Исследование функционального состояния дыхательной системы. Оценка мышечной силы. Функциональные пробы, требования к ним и оценка их результатов.  Физическая работоспособность, методы ее определения (PWC 170, МПК).</p>	Акт.	2	
4.	<p>Тема 4. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.</p> <p><i>Основные вопросы:</i>  Функциональные пробы, определение, характеристика, методика проведения и оценка. Виды функциональных проб-тестов. Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой (проба Руфье; Гарвардский степ – тест).  Пробы с изменением условий внешней среды - гипоксические пробы (пробы Штанге, Генчи).  Пробы с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая; клиноростатическая).  Для нервно-мышечного аппарата - теппинг-тест.  Специфические пробы, имитирующие спортивную деятельность.  Функциональные пробы с физической нагрузкой.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Тема 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры, тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><i>Основные вопросы:</i>  Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований.</p>	Акт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	История развития антидопингового контроля. Принципы организации антидопингового контроля. Классификация допинговых средств.			
6.	<p>Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающихся физкультурой и спортом.</p> <p>Врачебный контроль за практически здоровыми людьми и спортсменами. Морфофункциональные особенности организма спортсменов.</p> <p>Врачебный контроль за людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Основные принципы ВК в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль спортсменов.</p> <p>Медицинское обеспечение спортивных соревнований.</p> <p>Антидопинговый контроль на соревнованиях. Акклиматизация (климатическая и временная).</p> <p>Обморочные состояния. Гипогликемические состояния.</p>	Акт.	2	
7.	<p>Тема 7. Травматизм в спорте</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте.</p> <p>Особенности спортивного травматизма. Специфика травм в различных видах спорта. Сроки восстановления и начала занятий после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>Травмы опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Классификация черепно-мозговых травм.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	Акт.	2	
8.	<p>Тема 8. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Система комплексной реабилитации спортсменов.</p> <p>Оказание первой помощи при открытых и закрытых повреждениях. При ухудшениях. Повреждениях грудной клетки и легких.</p> <p>Оказание первой помощи при ожогах и отравлениях.</p> <p>Первая помощь при внезапной остановке сердца и прекращении дыхания.</p>	Акт./ Интеракт.	4	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	Первая помощь при обморочных и гипогликемических состояниях. Первая помощь при черепно-мозговых травмах. Нокаут и нокдаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.			
9.	Тема 9. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.  <i>Основные вопросы:</i> Причины заболеваемости спортсменов, не связанные со спортом: инфекции, вредные привычки, наследственные факторы и т.д. Причины, связанные с занятиями спортом: нарушения режима, чрезмерные нагрузки. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека. Сроки восстановления и начала занятий после перенесенных заболеваний травм. Медицинская и спортивная реабилитация. Педагогические, психологические, фармакологические, физические и функциональные средства восстановления работоспособности. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов. Острые патологические состояния. Понятие о внезапной смерти.	Акт.	2	
	<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>0</b>

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.  <i>Основные вопросы:</i> Предмет, задачи, методы, основные понятия курса "Спортивная медицина".	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>Понятие о телосложении и конституции человека: факторы, влияющие на телосложение человека.</p> <p>Особенности физического развития и телосложения спортсменов.</p> <p>Определение конституционального типа.</p>			
2.	<p>Тема 2. Основы общей патологии.</p> <p>Организация генетического материала. Строение и функции нуклеиновых кислот.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Основные понятия в патологии: здоровье, донозологическое состояние, болезнь. Общее учение о болезни. Анамнез, его виды.</p> <p>Этиология и патогенез основных заболеваний у спортсменов. Методы диагностики и исследования в спортивной медицине.</p> <p>Особенности сбора анамнеза у спортсменов.</p> <p>Определение физического развития. Виды медицинских групп.</p>	Акт.	2	
3.	<p>Тема 3. Методы исследования физического развития.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Методы оценки физического развития (соматометрия; соматоскопия, физиометрия).</p> <p>Методы оценки физического развития детей и подростков: 1) метод индексов; 2) метод сигмальных отклонений; 3) регрессионный метод (оценка по шкалам регрессии); 4) центильный метод.</p>	Акт.	2	
4.	<p>Тема 4. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Методики проведения функциональных проб и тестов и их оценка.</p> <p>Простые и сложные функциональные пробы.</p>	Акт.	4	
5.	<p>Тема 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры, тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Прямое определение и принципы оценки общей</p>	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	физической работоспособности у спортсменов. Динамометрия. Проведение пробы с натуживанием по Флаку и оценка ее результатов.			
6.	Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. <i>Основные вопросы:</i> Биоимпедансометрия. Проведение холодной пробы и оценка ее результатов.	Акт.	2	
7.	Тема 7. Травматизм в спорте <i>Основные вопросы:</i> Причины и профилактика травматизма при занятиях спортом и физической культурой. Специфика травм в различных видах спорта. Сроки восстановления и начала занятий после перенесенных травм. Медицинская и спортивная реабилитация.	Акт.	4	
8.	Тема 8. Оказание первой доврачебной помощи. <i>Основные вопросы:</i> Правила оказания первой помощи при закрытых и открытых травмах. Основы реабилитологии. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.	Акт./ Интеракт.	4	
9.	Тема 9. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. <i>Основные вопросы:</i> Измерение ЖЕЛ и оценка полученных результатов. Измерение мощности вдоха и выдоха и оценка полученных результата. Проведение пробы Розенталя и оценка ее результатов.	Акт./ Интеракт.	2	
	<b>Итого</b>			

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

## 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка презентации; подготовка к контрольной работе; подготовка к зачету.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	<p>Тема 1. Введение в курс «Спортивная медицина». Физическое развитие и телосложение спортсмена.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Предмет и задачи спортивной медицины.</p> <p>Место спортивной медицины в подготовке тренера и преподавателя. Задачи, структура и организация работы диспансера. История развития спортивной медицины.</p>	<p>написание конспекта;</p> <p>подготовка к практическому занятию</p>	9	
2	<p>Тема 2. Основы общей патологии.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Понятия «здоровье» и «болезнь». Патологический процесс и патологическая реакция. Этиология и патогенез.</p> <p>Преморбидные состояния, важность их диагностики. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Врачебно-педагогические наблюдения.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>написание конспекта</p>	12	
3	<p>Тема 3. Методы исследования физического развития.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p>	10	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>Методы оценки физического развития (клинические и параклинические). Соматоскопия. Антропометрия.</p> <p>Методы исследования основных систем организма.</p> <p>Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия.</p> <p>Электрокардиография.</p> <p>Динамометрия.</p>	<p>написание конспекта;</p> <p>подготовка презентации</p>		
4	<p>Тема 4. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Методики проведения функциональных проб-тестов и их оценка.</p> <p>Функциональные пробы с физической нагрузкой.</p> <p>Проба Мартине-Кушелевского. Комбинированная проба Летунова.</p> <p>Гарвардский степ - тест. Тест PWC170.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка презентации;</p> <p>написание конспекта;</p>	11	
5	<p>Тема 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры, тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Физиологические основы формирования двигательных навыков и техники движения. Высшие и низшие уровни управления движением. Теория Н.А. Бернштейна об управлении движением.</p> <p>Понятие о тренируемости. Специфическая тренируемость. Врожденные двигательные навыки. Механизмы формирования двигательных навыков.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>написание конспекта;</p> <p>подготовка презентации</p>	10	
6	<p>Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Спортивно – медицинская классификация лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата, инвалидов по зрению, инвалидов с нарушениями слуха.</p> <p>Работа с инвалидами имеющими умственную</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>написание конспекта;</p> <p>подготовка презентации;</p>	10	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	отсталость. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата Функциональный контроль при ДЦП. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Антидопинговый контроль на соревнованиях. Акклиматизация (климатическая и временная).			
7	Тема 7. Травматизм в спорте  <i>Основные вопросы:</i> Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов. Общая характеристика спортивного травматизма, виды травм. Профилактика травматизма.	подготовка к практическому занятию; подготовка к контрольной работе; написание конспекта	10	
8	Тема 8. Оказание первой доврачебной помощи.  <i>Основные вопросы:</i> Показания к применению реанимационных мероприятий. Методика и техника реанимационных мероприятий при травмах опорно-двигательного аппарата. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.	подготовка к практическому занятию; подготовка презентации; написание конспекта	12	
9	Тема 9. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.  <i>Основные вопросы:</i> Консервативные методы реабилитации при некоторых травмах и заболеваниях ОДА. Утомление и переутомление и перетрерованность. Острые патологические состояния. Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов.	подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка к контрольной работе;	12	
	<b>Итого</b>		<b>96</b>	

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Для изучения дисциплины «Спортивная медицина» разработаны следующие методические рекомендации:

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7</b>		
<b>Знать</b>	показатели физического развития и физической подготовленности	практическое задание; презентация
<b>Уметь</b>	определять показатели физического развития и физической подготовленности	презентация; практическое задание; контрольная работа
<b>Владеть</b>	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	зачет
<b>ПК-1</b>		
<b>Знать</b>	структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	практическое задание; презентация
<b>Уметь</b>	осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	практическое задание; презентация; контрольная работа
<b>Владеть</b>	навыками разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	зачет

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практическое задание	Работа не выполнена.	Работа выполнена позже установленного срока, при защите практической работы имелись существенные замечания.	Работа выполнена, но при защите практической работы имелись несущественные замечания.	Работа выполнена и защищена в срок.
презентация	Материал не структурирован без учета специфики проблемы	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям
контрольная работа	Выполнено правильно менее 30% теоретической части, практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	Выполнено не менее 50% теоретической части и практических заданий (или полностью сделано практическое задание)	Выполнено 51 -80% теор, части, практическое задание сделано полностью с несущественными замечаниями	Выполнено более 80% теоретической части, практическое задание выполнено без замечаний
зачет	Знания студента фрагментарны, с трудом может ответить на один из вопросов зачета.	Студент неполно воспроизводит учебный материал, с трудом отвечает на вопросы зачета.	Студент свободно отвечает на вопросы, устанавливает причинно-следственные связи, самостоятельно воспроизводит учебный материал	Студент в полной мере и на высоком уровне владеет программным материалом, имеет крепкие и глубокие знания по курсу, использует межпредметные связи, устанавливает и обосновывает причинно-следственные связи.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **7.3.1. Примерные практические задания**

1.Задание. Определить по реакции пульса интенсивность применяемых нагрузок и их соответствие функциональным возможностям занимающегося.

2.Задание. Определить по данным пульсометрии интенсивность применяемых нагрузок, правильность их распределения во времени и достаточность отдыха. Дать краткие рекомендации.

3.Задание. Пользуясь визуальными наблюдениями, оценить физическую подготовленность, влияние занятий на группу, а также построение и организацию занятия.

4.Задание. Определить моторную плотность занятия. Плотность 80...90% следует считать очень высокой, 60...70 % - хорошей, 40...50 % - низкой. Относительная интенсивность  $J$  вычисляется по формуле:  $J = [(ЧСС \text{ нагрузки} - ЧСС \text{ покоя}) / (ЧСС \text{ макс} - ЧСС \text{ покоя})] \cdot 100 \%$ , где ЧСС покоя - до начала занятий. ЧСС макс - определяется в ступенчато возрастающем велоэргометрическом тесте или на тредбане или на ступеньке с работой до отказа (можно со слов спортсмена).

5.Задание (выполняется в парах). Определить по реакции пульса интенсивность применяемых нагрузок и их соответствие функциональным возможностям занимающегося. Дать рекомендации и объяснение полученным результатам.

6.Задание (выполняется в малых группах). Студенты разбиваются на группы и проводят измерение показателей с заполнением карты – задания № 1. Антропометрические измерения проводятся без верхней одежды и обуви. Измерение проводится в следующей последовательности: 1. Измерение массы тела; 2. Измерение длины тела; 3. Измерение окружности грудной клетки; 4. Измерение длины ног и рук; 5. Динамометрия; 6. Спирометрия. В карту №2 вписываются формулы для расчета индексов и их средние величины для юношей и девушек. Подставляются полученные при измерениях данные, производятся расчеты индексов, дается их оценка. Делаются выводы по результатам работы.

7.Задание (выполняется в парах). Измерить артериальное давление (АД) разными методами. Измерить артериальное давление пальпаторным методом Рива-Рочи и полученные данные занести в таблицу. Измерить величины АД аускультативным методом Н.С. Короткова, полученные данные занести в таблицу и сравнить результаты. Сформулировать выводы по результатам работы.

8.Задание (выполняется в парах). Произвести расчет среднего давления (СД), объемного кровотока (Q) и периферического сопротивления (R) в сосудах у испытуемого в состоянии покоя. У испытуемого аускультативным способом Н.С. Короткова в состоянии относительного физиологического покоя измеряют систолическое и диастолическое давление, подсчитывают частоту сердечных сокращений. Полученные данные занести в таблицу. Произвести расчет гемодинамических показателей. Сформулировать выводы по результатам работы.

9.Задание (выполняется в парах). Определить по реакции пульса интенсивность применяемых нагрузок и их соответствие функциональным возможностям занимающегося. Определить частоту пульса у обследуемого пальпаторным методом на лучевой или сонной артерии. Далее частота пульса

определяется непрерывно в течение всего занятия, после отдельных его частей, непосредственно после отдельных упражнений и в период отдыха между ними, а также в течение 5 минут после окончания занятия. Всего нужно сделать не менее 10-12 измерений. Результат каждого исследования пульса сразу же обозначается точкой на графике. Кроме того следует отметить, на какой минуте, после какого упражнения и в какой части занятия сделано измерение. Вычертить физиологическую кривую занятия. Определить по данным пульсометрии интенсивность применяемых нагрузок, правильность их распределения во времени и достаточность отдыха. Дать краткие рекомендации.

10.Задание (выполняется с использованием тренажеров). Провести непрямой массаж сердца в сочетании с искусственной вентиляцией легких на работе-тренажере.

### **7.3.2. Примерные темы для составления презентации**

1.Особенности физического развития и телосложения спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

2.Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с натуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы.

3.Врачебный контроль и самоконтроль.

4.Антидопинговый контроль на соревнованиях.

5.Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.

6.Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов.

7.Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.

8.Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы.

9.Общая характеристика спортивного травматизма

10.Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

### **7.3.3. Примерные задания для контрольной работы**

1.1. Понятие о телосложении и конституции. 2. Основные морфофункциональные показатели физического развития. 3. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные). 4.Соматоскопия

2.1. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки сколиозы). 2. Распределение школьников на медицинские группы. 3. Методы исследования физического развития. 4.Динамометрия.

3.1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины. 2. Доврачебная помощь при повреждениях кожных покровов. 3. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. . 4.Соматометрия.

4.1. Методика проведения, общие принципы оценки результатов пробы. 2. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.. 3. Самоконтроль спортсменов. . 4.Антропометрия

5.1. Общая характеристика спортивного травматизма.. 2. Утомление и переутомление и перетренированность спортсмена. . 3. Доврачебная помощь при черепно-мозговых травмах. 4.Биоимпедансометрия.

6.1. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов. 2. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, с нагуживанием, гипоксемические и фармакологические пробы. 3. Травмы опорно-двигательного аппарата и правила оказания первой помощи при них.

### 7.3.4. Вопросы к зачету

- 1.Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
- 2.Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
- 3.Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
- 4.Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования.
- 5.Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
- 6.Гарвардский степ-тест. Методика проведения.
- 7.Общий и спортивный анамнез.
- 8.Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем.
9. Оценка физического развития методом стандартов.
- 10.Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
- 11.Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
- 12.Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
- 13.Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.
- 14.Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC 170, Гарвардский степ-тест).
- 15.Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов.
- 16.Общая характеристика функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.
- 17.Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
- 18.Дать характеристику нагрузкам (при тестировании) применяемым в функциональной диагностике спортсмена.

19. Основные показатели центральной гемодинамики. Электрокардиографическое исследование спортсмена в покое.

20. Этиология, определение понятия. Внешние и внутренние причины болезней. Патогенез. Патогенные факторы.

21. Гипертрофия: понятие, виды, причины возникновения. Явления гипертрофии в организме спортсмена и при заболеваниях у человека.

22. Болезнь как общая реакция организма. Стадии и формы течения болезней. Исходы.

23. Организация тестирования с максимальными нагрузками и меры предосторожности.

24. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.

25. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.

26. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов.

27. Восстановление организма спортсменов в процессе тренировок и соревнований.

28. Перетренированность. Механизм развития, виды, стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.

29. Предпатологические состояния и патологические изменения при нерациональных занятиях спортом.

30. Нокаут и нокаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.

31. Предпатологические состояния и патологические изменения, развивающиеся вследствие хронического физического перенапряжения.

32. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.

33. Заболевания и травмы нервной системы у спортсменов.

34. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.

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

##### **7.4.1. Оценивание практического задания**

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
			ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

#### 7.4.2. Оценка презентации

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

#### 7.4.3. Оценка выполнения контрольной работы

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата
Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль

#### 7.4.4. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3 10-15	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 16-20	Ответ полный, последовательный, логичный 21-30

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Спортивная медицина» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Итоговая рейтинговая оценка  $R$  академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_{i=1}^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

$T_i$  — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

Э — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

### Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 120 с. — ISBN 978-5-507-49149-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/405467">https://e.lanbook.com/book/405467</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/405467">https://e.lanbook.com/book/405467</a>
2.	Апрасюхина, Н. И. Физиология спорта : учебное пособие / Н. И. Апрасюхина. — Новополоцк : ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024. — 175 с. — ISBN 978-985-531-884-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/450215">https://e.lanbook.com/book/450215</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/450215">https://e.lanbook.com/book/450215</a>
3.	Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки: учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 120 с. — ISBN 978-5-507-52602-4. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/455738">https://e.lanbook.com/book/455738</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/455738">https://e.lanbook.com/book/455738</a>
4.	Физиология физического воспитания и спорта: учебное пособие / И. Х. Вахитов, Р. Х. Равилов, Ч. А. Харисова [и др.]. — Казань: КГАВМ им. Баумана, 2023. — 80 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/330548">https://e.lanbook.com/book/330548</a>

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
5.	Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/413552">https://e.lanbook.com/book/413552</a>	учебно-методическое пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/413552">https://e.lanbook.com/book/413552</a>
6.	Функциональные пробы как оптимальный индикатор оценки функционального состояния целостности резервов организма в практике врачебного контроля : учебно-методическое пособие / составители М. В. Панюков [и др.]. — Москва : РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-88458-626-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/400097">https://e.lanbook.com/book/400097</a>	учебно-методическое пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/400097">https://e.lanbook.com/book/400097</a>

### Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Черапкина, Л. П. Физиология спорта (на примере хоккея) : учебное пособие / Л. П. Черапкина, В. Г. Тристан. — 2-е изд. перераб. и доп. — Омск : СибГУФК, 2020. — 156 с. — ISBN 978-5-91930-133-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/242096">https://e.lanbook.com/book/242096</a>	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/242096">https://e.lanbook.com/book/242096</a>
2.	Брусникина, О. А. Анатомия и физиология человека. Практикум для студентов фармацевтических колледжей: учебное пособие для спо / О. А. Брусникина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-8114-9226-8.	учебное пособие для спо	<a href="https://e.lanbook.com/book/189281">https://e.lanbook.com/book/189281</a>
3.	Караханян, К. Г. Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач: учебное пособие для спо / К. Г. Караханян, Е. В. Карпова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-8114-7453-0.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/160133">https://e.lanbook.com/book/160133</a>
4.	Сай, Ю. В. Анатомия и физиология человека и основы патологии. Пособие для подготовки к экзамену : учебное пособие / Ю. В. Сай, Л. Н.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/136172">https://e.lanbook.com/book/136172</a>

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	Голубева, А. В. Баев. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 196 с. — ISBN 978-5-8114-4892-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136172">https://e.lanbook.com/book/136172</a>		
5.	Физиология человека: учебник для вузов / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников, Ю. А. Щедрина [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 232 с. — ISBN 978-5-507-52460-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/488123">https://e.lanbook.com/book/488123</a>	учебник	<a href="https://e.lanbook.com/book/488123">https://e.lanbook.com/book/488123</a>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; написание конспекта; подготовка презентации; подготовка к контрольной работе; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

### **Работа с базовым конспектом**

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

### **Написание конспекта**

Конспект (от лат. conspectus — обзор, изложение) — 1) письменный текст, систематически, кратко, логично и связно передающий содержание основного источника информации (статьи, книги, лекции и др.); 2) синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы.

Виды конспектов:

— **плановый конспект (план-конспект)** — конспект на основе сформированного плана, состоящего из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов, соответствующих определенным частям источника информации;

— **текстуальный конспект** — подробная форма изложения, основанная на выписках из текста-источника и его цитировании (с логическими связями);

— **произвольный конспект** — конспект, включающий несколько способов работы над материалом (выписки, цитирование, план и др.);

— **схематический конспект (контекст-схема)** — конспект на основе плана, составленного из пунктов в виде вопросов, на которые нужно дать ответ;

— **тематический конспект** — разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса, темы;

— **опорный конспект (введен В. Ф. Шаталовым)** — конспект, в котором содержание источника информации закодировано с помощью графических символов, рисунков, цифр, ключевых слов и др.;

— **сводный конспект** — обработка нескольких текстов с целью их сопоставления, сравнения и сведения к единой конструкции;

— выборочный конспект — выбор из текста информации на определенную тему.

Формы конспектирования:

— план (простой, сложный) — форма конспектирования, которая включает анализ структуры текста, обобщение, выделение логики развития событий и их сути;

— выписки — простейшая форма конспектирования, почти дословно воспроизводящая текст;

— тезисы — форма конспектирования, которая представляет собой выводы, сделанные на основе прочитанного. Выделяют простые и осложненные тезисы (кроме основных положений, включают также второстепенные);

— цитирование — дословная выписка, которая используется, когда передать мысль автора своими словами невозможно.

Выполнение задания:

- 1) определить цель составления конспекта;
- 2) записать название текста или его части;
- 3) записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
- 4) выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
- 5) выделить основные положения текста;
- 6) выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
- 7) последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
- 8) включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
- 9) использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, ручки разного цвета);
- 10) соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Планируемые результаты самостоятельной работы:

— способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач;

— способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

## **Подготовка презентации**

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

## **Представление информации**

Содержание информации: Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице: Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

Шрифты: Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

Способы выделения информации: Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы

Объем информации: При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

## **Оформление слайдов.**

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

Фон: Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета: На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

## **Подготовка к практическому занятию**

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

### **Подготовка к зачету**

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и

др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-методические материалы к практическим занятиям, лекции (рукопись, электронная версия), дидактический материал для студентов (тестовые задания, мультимедийные презентации);

-микроскопы, готовые микропрепараты, антрометрическое оборудование (медицинские весы, ростомер, калиперы, динамометры), весы для определения компонентного состава тела, пульсоксиметры, тонометры, спирометры.

## **13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

#### **14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки**

(не предусмотрено при изучении дисциплины)