

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан  
В. А. Рябов  
«23» января 2025г.

**Рабочая программа дисциплины**

**МДК.01.19      Спортивная медицина**

по специальности  
среднего профессионального образования

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

*Код, название специальности*

Направленность программы

**Физическая культура и спорт**

Форма обучения

***очная***

Новокузнецк, 2025

Сведения об утверждении рабочей программы дисциплины:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025 – 2026 учебный год по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направленность «Физическая культура и спорт».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Рассмотрена на заседании кафедры

23 января 2025 г. протокол № 6

*Дата*

И.о.зав. кафедрой А.Н.Аксенова

*Ф.И.О.*

## Оглавление

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                    | 4  |
| 1.1 Область применения рабочей программы дисциплины .....                                                       | 4  |
| 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования..... | 4  |
| 1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения .....                                          | 4  |
| 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины .....                                             | 5  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                      | 5  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....                                                        | 5  |
| 2.2 Тематический план и содержание дисциплины .....                                                             | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                        | 13 |
| 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....                                        | 13 |
| 3.2 Информационное обеспечение.....                                                                             | 13 |
| 3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине .....                                          | 13 |
| 3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.....                              | 13 |
| 3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных .....                                              | 15 |
| 3.3 Общие требования к организации образовательного процесса .....                                              | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                       | 15 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ОПОП).

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональной компетенции по виду деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам» федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ФГОС СПО).

Дисциплина изучается в 8 семестре.

## **1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения**

Цель – сформировать знания о системе медицинского обеспечения занятий физической культурой и спортом, сохранении и укреплении здоровья в процессе занятий спортом, повышении работоспособности, планировании и коррекции учебно-тренировочного процесса на основе данных врачебного контроля.

Задачи:

- изучение основ организации и содержания медицинского обеспечения, лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- изучение основных форм врачебного контроля, методов оценки физического и функционального состояния спортсменов; физиологических и атипических реакций на физические нагрузки, медицинских показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом;
- знакомство с понятием допинга и разрешенных фармакологических средств, применяемых в спорте.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются профессиональная компетенция:

ПК 1.1. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной направленности/профилю дополнительной общеобразовательной программы.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен:

**владеть:**

- навыками профилактики спортивного травматизма;
- навыками оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом;
- приемами оценки физического и функционального состояния спортсменов;

**уметь:**

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений;
- анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений;
- проводить функциональные пробы;
- использовать средства восстановления при занятиях спортом;

**знать:**

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- цель назначения и методику проведения функциональных проб;
- особенности спортивной работы с детьми и подростками с учетом биологического возраста;
- особенности спортивной работы с девушками и женщинами;
- особенности работы с пожилыми людьми с учетом их возраста, состояния здоровья и тренированности;
- физические методы восстановления спортивной работоспособности.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 50 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 48 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Таблица 1

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>50</b>            |
| Теоретическое обучение                                                                                                                                                                                                                                                   | 24                   |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                     | 24                   |
| Самостоятельная работа<br>в т.ч. написание конспекта, комментируемое цитирование, создание<br>схемы, создание карты памяти, решение ситуационных (профессио-<br>нальных) задач, составление конспекта, подготовка информацион-<br>ного сообщения, подготовка презентации | 2                    |
| <b>Промежуточная аттестация – зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                      |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2

| Наименование разделов и тем                                                                                              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Осваиваемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                       |
|                                                                                                                          | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                         |
| <b>Раздел 1. Спортивная медицина как наука</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Спортивная медицина как отрасль научных знаний. Ее место среди спортивных и медицинских наук         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           | ПК-1.1                  |
|                                                                                                                          | 1. Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация.<br>2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.<br>3. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.<br>4. Понятие о гипертрофии и ее биологическое значение. Виды гипертрофий. Причины возникновения. Краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.<br>5. Понятие об атрофии. Причины возникновения. Общие представления о дистрофии. Виды дистрофий.<br>6. Венозная гиперемия. Механизм развития. Признаки.<br>7. Артериальная гиперемия. Механизм развития.<br>8. Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле. Динамика иммунной реактивности в процессе занятий физической культурой и спортом. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле. |             |                         |
|                                                                                                                          | <b>Практическое занятие №1</b><br>Семинар по теме занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           |                         |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                         |
| <b>Раздел 2. Учение о физическом развитии. Функциональное тестирование</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             | ПК-1.1                  |
|                                                                                                                          | 1. Физическое развитие и телосложение.<br>2. Методы исследования и оценки физического развития.<br>3. Факторы, определяющие физическое развитие.<br>4. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.<br>5. Понятие о телосложении и конституции человека.<br>6. Типы телосложения. Их характеристика.<br>7. Осанка. Понятие о правильной осанке, виды нарушений осанки, их характеристика.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |
|                                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                         |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|
|                                                                                                                              | <b>Практическое занятие №2</b><br>Определение конституции партнера<br>Характеристика осанки партнера. Связать особенности/нарушения осанки с избранным видом спорта<br><b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |        |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Функциональные пробы. Оценка уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена. | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Общие принципы использования функциональных проб (тестирования) в спортивной медицине.<br>2. Виды функциональных проб, методика проведения. Интерпретация результатов.<br>3. Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине.<br>4. Современные требования к функциональным тестам и условия тестирования.<br>5. Классификации функциональных проб по времени проведения, характеру нагрузки, количеству нагрузочных моментов.<br><b>В том числе практических занятий</b><br><b>Практическое занятие №3</b><br>Мозговой штурм: выбор оптимальных и достаточных функциональных проб в различных видах спорта<br><b>Самостоятельная работа – не предусмотрена</b> | 2 | ПК-1.1 |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 |        |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Пробы с физической нагрузкой. Оценка общей физической работоспособности спортсмена.                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Пробы с физической нагрузкой<br>2. Одномоментные, двухмоментные, трехмоментные и многомоментные пробы<br>3. Нормотонические и атипические реакции на физическую нагрузку<br>4. Проба Руффье<br>5. Трехмоментная проба Летунова<br>6. Шестимоментная проба<br><b>В том числе практических занятий</b><br><b>Практическое занятие №4</b><br>Проведение пробы Руффье партнеру. Оценка результатов. Связать полученный результат с избранным видом спорта, другими факторами<br><b>Самостоятельная работа – не предусмотрена</b>                                                                                                                                                           |   | ПК-1.1 |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |        |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Пробы с задержкой дыхания                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Диагностическая ценность проб с задержкой дыхания.<br>2. Пробы с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |        |

|  |                                                                                                                                                                               |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | 3. Пробы с задержкой дыхания после гипервентиляции<br>4. Дыхательно-нагрузочная проба Серкина<br>5. Инструментальные методы исследования функции внешнего дыхания спортсменов |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   |        |
|                                                                                                                   | <b>Практическое занятие № 5</b><br>Проведение пробы Серкина партнеру. Оценка результатов. Связать полученный результат с избранным видом спорта, другими факторами                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |        |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка рефератов по теме занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,5 |        |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Оценка состояния вегетативной нервной системы.                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | ПК-1.1 |
|                                                                                                                   | 1. Роль вегетативной нервной системы в обеспечении спортивной деятельности организма<br>2. Отделы вегетативной нервной системы<br>3. Оценка состояния вегетативной нервной системы. Вегетативный индекс Кардю<br>4. Ортостатическая проба<br>5. Клиноостатическая проба                                                                                                                                                             |     |        |
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   |        |
|                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №6</b><br>Проведение орто- и клиноостатической проб партнеру. Оценка результатов. Связать полученный результат с избранным видом спорта, другими факторами                                                                                                                                                                                                                                                  |     |        |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |        |
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |
| <b>Раздел 3. Медицинский контроль отдельных групп населения в процессе занятий физической культурой и спортом</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Медицинский контроль за детьми в процессе занятий физкультурой и спортом                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | ПК-1.1 |
|                                                                                                                   | 1. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности.<br>2. Паспортный и биологический возраст.<br>3. Принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой.<br>4. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками.<br>5. Медико–биологические основы спортивного отбора и ориентации.<br>6. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой. |     |        |
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   |        |
|                                                                                                                   | <b>Практическое занятие №7</b><br>Семинар по изучаемому материалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |        |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Подготовка к семинарскому занятию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,5 |        |
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |        |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Медицинский контроль                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2   |        |
|                                                                                                                   | 1. Анатомо-физиологические различия женщин и мужчин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |        |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |     |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| за женщинами – спортсменками                                                                                             | 2. Особенности сердечно-сосудистой системы женщин.                                                                                                         |     |        |
|                                                                                                                          | 3. Особенности дыхательной системы женщин.                                                                                                                 |     |        |
|                                                                                                                          | 4. Особенности нервной системы женщин.                                                                                                                     |     |        |
|                                                                                                                          | 5. Особенности адаптации женского организма к спорту                                                                                                       |     |        |
|                                                                                                                          | 6. Факторы, приводящие к нарушению репродуктивного здоровья спортсменок                                                                                    |     |        |
|                                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                    |     |        |
|                                                                                                                          | <b>Практическое занятие №8</b><br>Семинар по изучаемому материалу                                                                                          | 2   |        |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Подготовка к семинарскому занятию                                                                                         | 0,5 |        |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                       | 2   | ПК-1.1 |
|                                                                                                                          | 1. Возрастные этапы жизни человека.                                                                                                                        |     |        |
|                                                                                                                          | 2. Старость физиологическая и патологическая.                                                                                                              |     |        |
|                                                                                                                          | 3. Движение – физиологический стимулятор обменных и восстановительных процессов, вегетативной регуляции и адаптационных возможностей стареющего организма. |     |        |
|                                                                                                                          | 4. Переносимость физических нагрузок в разные возрастные периоды.                                                                                          |     |        |
|                                                                                                                          | 5. Особенности занятий физкультурой и спортом с пожилыми людьми.                                                                                           |     |        |
|                                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                    |     |        |
|                                                                                                                          | <b>Практическое занятие №8</b><br>Семинар по изучаемому материалу                                                                                          | 2   |        |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Подготовка к семинарскому занятию                                                                                         | 0,5 |        |
| <b>Раздел 4. Медицинское обеспечение спорта</b>                                                                          |                                                                                                                                                            |     |        |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| <b>Тема 4.1.</b><br>Медицинское обеспечение соревнований                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b> | ПК-1.1 |
|                                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Права и обязанности врача на соревновании.</li> <li>2. Содержание медицинского обеспечения соревнований.</li> <li>3. Медицинская документация для участия в соревновании.</li> <li>4. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания.</li> <li>5. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте.</li> <li>6. Организация антидопингового контроля. Группы допингов. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена.</li> <li>7. Процедура проведения антидопингового контроля.</li> <li>8. Санкции против спортсменов, принимающих допинги</li> </ol> |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>Практическое занятие №10</b><br>Семинар по изучаемому материалу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |        |
|                                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Травматизм в спорте.<br>Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |        |
|                                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика спортивного травматизма.</li> <li>2. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений.</li> <li>3. Понятие об открытых и закрытых травмах, травмах различной степени тяжести.</li> <li>4. Основные принципы оказания первой помощи при травмах.</li> </ol> <p>Основы профилактики спортивного травматизма.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>Практическое занятие №11</b><br>Отработка приемов оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |        |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Средства восстановления в спорте                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | ПК-1.1 |
|                                                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классификация физических средств восстановления.</li> <li>2.Виды гидропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.</li> <li>3. Виды электропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.</li> <li>4.Виды светопроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.</li> <li>5.Общие принципы закаливания организма человека</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           |          |        |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2        |        |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |        |

|                                 |                                                                                                                           |    |  |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                 | <b>Практическое занятие №12</b><br>Отработка элементов мануальной терапии, рекомендованных для восстановления спортсменов |    |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа не предусмотрена</b>                                                                            |    |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>Зачет</b>                                                                                                              |    |  |
|                                 | <b>Итого (часов):</b>                                                                                                     | 50 |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Учебный кабинет, оснащенный оборудованием:

- посадочными местами (по количеству обучающихся), рабочим местом преподавателя;
- учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
- учебно-методическими материалами, наглядными пособиями (в том числе на электронных носителях), раздаточным материалом, литературой: пособия, схемы и таблицы по темам.

2) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

*Программное обеспечение общего назначения:*

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

#### **3.2 Информационное обеспечение**

##### **3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине**

###### **Основная литература**

1. Андриянова Е.Ю.. Спортивная медицина : учебное пособие для спо / Е. Ю. Андриянова. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 341 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/533083> (дата обращения: 02.10.2023). - ISBN 978-5-534-17430-4.

###### **Дополнительная литература**

1. Ильина И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебник для спо / И. В. Ильина. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 242 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/562592> (дата обращения: 03.02.2025). - ISBN 978-5-534-17269-0.

2. Ильина И. В. Медицинская реабилитация : учебник для спо / И. В. Ильина. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 333 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/561585> (дата обращения: 03.02.2025). - ISBN 978-5-534-17225-6.

##### **3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

###### **Доступные ЭБС**

1. Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com>

Договор № 26-ЕП от 25.03.2025 г., период доступа с **03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.**, Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Коллекция ФПУ 10-11 кл., издательство «Просвещение», Договор № 112-ЕП от 27.05.2024 г. Срок действия договора **01.08.2024-31.07.2025**

**2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com)**

Договор № 76 ЭБС от 12.02.2025, период доступа с **18.03.2025 г. по 17.03.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

**3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.**

Договор № ЕП03 – 223/2025 от 28.01.2025 г., период доступа с **17.02.2025 г. по 16.02.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

**Электронные библиотечные ресурсы:**

**4. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>.** Договор № 427 – П от 13.01.2025 г период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.**, доступ предоставляется из локальной сети КГПИ КемГУ.

**5. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>.**

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № № SU-365/2025 от 20.12.2024 г. период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.** Доступ авторизованный.

**6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>**

КГПИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор № 34 от 30.09.2020 г. (договор **бессрочный**). Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

**7. Электронная библиотека КГПИ КемГУ – <https://elib.nbikemsu.ru/MegaPro/Web>.**

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

### 3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

**Федеральный портал «Российское образование»** – портал представляет собой единое окно доступа к информационным ресурсам и базу данных публикаций. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

**Педагогическая библиотека** – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям. Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

**Педагогическая периодика** – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/> . Доступ свободный.

**Soc.Lib.ru.** – материалы по социологии, психологии и управлению. Режим доступа <http://soc.lib.ru/> Доступ свободный.

### 3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями рабочей программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- использование знаний, полученных при занятиях физической культурой и избранным видом спорта;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа педагогических и организационно-управленческих ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень навыков, осваиваемых в рамках дисциплины:</b><br>- навыки профилактики спортивного травматизма;<br>-навыки оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом;<br>-приемы оценки физического и функционального состояния организма спортсменов | <b>Текущий контроль</b><br>Оценка выступлений на семинарах, результатов выполнения практических заданий<br><br><b>Промежуточный контроль</b><br>8 семестр - (тестирование) – оценка результатов тестирования |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Текущий контроль</b><br>Оценка результатов выполнения практиче-                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений;</li> <li>- анализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений;</li> <li>- проводить функциональные пробы;</li> <li>- использовать средства восстановления при занятиях спортом</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ских заданий</p> <p><b>Промежуточный контроль</b><br/>8 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;</p>                                                                                         |
| <p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</li> <li>- цель назначения и методику проведения функциональных проб;</li> <li>- особенности спортивной работы с детьми и подростками с учетом биологического возраста;</li> <li>- особенности спортивной работы с девушками и женщинами;</li> <li>- особенности работы с пожилыми людьми с учетом их возраста, состояния здоровья и тренированности;</li> <li>- физические методы восстановления спортивной работоспособности.</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль</b><br/>Оценка результатов выполнения практических заданий</p> <p><b>Промежуточный контроль</b><br/>8 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;<br/>Зачет по предмету</p> |

**Составитель рабочей программы дисциплины:**

Коновалова Нина Геннадьевна, профессор кафедры ФКС

*Ф.И.О. должность, наименование кафедры*