

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.02.05 Спортивная медицина

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора **2020**

Новокузнецк 2023

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1. Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	10
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	12
5.1. Учебная литература	12
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ..	13
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	14
6. Иные сведения и (или) материалы.....	14
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	14
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	14

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-1, ОПК-7

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
Общепрофессиональная	Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта Б1.О.02.04 Спортивная биохимия Б1.О.02.05 Спортивная медицина Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.11 Спортивная метрология Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика
ОПК-7. Способен обеспечи-	ОПК-7.1. Применяет приемы	Б1.О.01.04 Безопасность жизнедея-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
вать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	страховки при проведении учебно-тренировочных занятиях. ОПК-7.2. Обеспечивает требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий). ОПК-7.3. Обеспечивает безопасное выполнение упражнений на учебно-тренировочных занятиях; ОПК-7.4. Владеет методикой определения внешних признаков утомления и переутомления занимающихся.	тельности Б1.О.02.05 Спортивная медицина Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-	Знает: – морфологические особенности, критерии оценки физического развития занимающихся, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; – биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; – физиологические и биохимические закономерности двигательной активности, определяющие особенности планирования учебно-тренировочного занятия. Умеет: – дифференцировать обучающихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.	– применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; – планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом величины тренировочной нагрузки, уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеет: – анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; – навыком проведения анатомического анализа физических упражнений, биомеханического анализа статических положений и движений человека; – навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК 7.1. Применяет приемы страховки при проведении учебно-тренировочных занятиях; ОПК 7.2. Обеспечивает требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); ОПК 7.3. Обеспечивает безопасное выполнение упражнений на учебно-тренировочных занятиях; ОПК 7.4. Владеет методикой определения внешних признаков утомления и пере-	Знает: – факторы и причины травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий; – приемы помощи и страховки при проведении учебно-тренировочных занятий; – этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. Умеет: – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); – оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; – распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	устомления занимающих	Владеет: – навыком проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – навыком обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	144
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего):	14
в том числе:	
лекции	6
практические занятия, семинары	8
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	121
4. Промежуточная аттестация обучающегося	9 (V курс – экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации
			Аудиторные занятия			
			лекции	практич.		
Раздел 1. Спортивная медицина						
1.	Предмет и история развития спортивной медицины.	14	2		12	ИЗ, УО
2.	Характеристика функционального со-	14	2		12	ИЗ, УО

¹ УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание.

	стояния организма спортсменов. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.					
3.	Факторы и причины травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий Методы исследования в спортивной медицине.	14	2		12	ИЗ, УО
4.	Исследование общей физической работоспособности спортсменов.	14		2	12	ИЗ, УО
5.	Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов.	14		2	12	ИЗ, УО
Раздел 2. Лечебная физкультура						
6.	Предмет ЛФК, история развития.	12			12	ИЗ, УО
7.	Дозировка нагрузки в ЛФК по ЧСС. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия	12			12	ИЗ, УО
8.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа.	14		2	12	ИЗ, УО
9.	Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых.	14		2	12	ИЗ, УО
10.	ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	13			13	ИЗ, УО
	Промежуточная аттестация	9				УО-4
	Всего:	144	6	8	121	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
Раздел 1. Спортивная медицина		
1.	Предмет и история развития спортивной медицины.	Понятийный аппарат дисциплин, составляющих медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Спортивная медицина: определение, цель, задачи дисциплины. Ее место в системе педагогических и медицинских наук. Спортивная медицина – отрасль здравоохранения. Ее роль в системе физическом воспитании, спортивной жизни и практическом здравоохранении. Применение знаний по спортивной медицине в работе учителя по физической культуре и тренера. История развития спортивной медицины в стране. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями.
2.	Характеристика функционального состояния организма спортсменов. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.	Оценка функционального состояния ведущих адаптивных систем организма - нервной системы, сенсорной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Структурные особенности спортивного сердца - дилатация, физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония, Жизненная емкость легких, максимальный дыхательный объем, легочная вентиляция. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы, максимальная

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		аэробная мощность. Закономерности развития личности в соответствии с возрастными, психофизиологическими и индивидуальными особенностями; особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями.
3.	Факторы и причины травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий Методы исследования в спортивной медицине.	Задачи спортивно-медицинского тестирования. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка - пробы Мартине, ГЦИФКа, С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве – Клино- и ортостатическая пробы. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Фармакологические пробы. Пробы с повторными нагрузками. Исследование общей и специальной физической работоспособности. Психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимые для адресной работы с различными категориями обучающихся.
4.	Исследование общей физической работоспособности спортсменов.	Понятие о физической работоспособности, функциональной готовности. Гарвардский степ-тест. Максимальные тесты определения физической работоспособности - определение МПК, прямой метод с помощью велоэргометра и непрямой метод Айстранда и Риминга. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности - метод велоэргометрии. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий.
5.	Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Планирование учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов.	Приказ министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Оказание медицинской помощи включает: динамическое наблюдение за состоянием здоровья спортсменов и физкультурников; оформление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям; оказание первичной и специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий. Что входит в первичное, ежегодные углубленные, этапные (периодические) медицинские обследования, текущие медицинского наблюдения и врачебно-педагогические наблюдения. По каким градациям оценивают здоровье спортсмена. Медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
Раздел 2. Лечебная физкультура		
1.	Предмет ЛФК, история развития.	Общее понятие о предмете. История возникновения ЛФК и. ЛФК в Древнем Египте, Индии, Китае. Что мы помним о русских традиционных оздоровительных системах.
2.	Дозировка нагрузки в ЛФК по ЧСС. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре. Внешние признаки утомления. Дозировка нагрузки по АД, частоте сердечных сокращений. Применение последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.
3.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения. Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа.	Распространенность нарушений осанки среди детей подростков. Виды нарушения осанки. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к формированию нарушения осанки. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики и массажа с учетом вида нарушения осанки.
4.	Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и	Распространенность остеохондроза в популяции. Распространенность остеохондроза среди детей подростков. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к развитию остеохондроза. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при остео-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	взрослых.	хондрозе. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при остеохондрозе. Средства ЛФК при остеохондрозе.
5.	ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Частота переломов позвоночника в популяции. осложненные и неосложненные переломы позвоночника. Внешние и внутренние факторы, предрасполагающие к возникновению неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания здоровой личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Показания и противопоказания к проведению ЛФК и массажа при переломе позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры и массажа при переломе позвоночника. Средства ЛФК при переломе позвоночника.
<i>Содержание практических занятий</i>		
Раздел 1. Спортивная медицина		
1.	Предмет и история развития спортивной медицины.	Разработка и применение отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ. Проведение осмотра, антропометрических измерений, расчетов, определение по полученным данным конституции организма партнера. Представление полученных результатов.
2.	Характеристика функционального состояния организма спортсменов. Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса.	Проведение одномоментной пробы с физической нагрузкой: Мартина, Руффье, ЦОЛИФКа или другой. Соотнесение вида адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Определение типа реакции на физическую нагрузку. Представление полученных результатов.
3.	Факторы и причины травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий. Методы исследования в спортивной медицине.	Представление результатов исследования специальной физической работоспособности в избранном виде спорта. Применение технологий и методов коррекционно-развивающей работы.
4.	Исследование общей физической работоспособности спортсменов.	Проведение ортостатической и клиностатической проб. Представление полученных результатов с учетом отбора и анализа литературы по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
5.	Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Планирование учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов.	Проведение дыхательно-нагрузочной пробы Серкина. Представление полученных результатов с учетом отбора и анализа литературы по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности.
Раздел 2. Лечебная физкультура		
1.	Предмет ЛФК, история развития.	Контроль за переносимостью нагрузки в лечебной физкультуре по внешним признакам утомления. Дозировка и контроль величины нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся.
2.	Дозировка нагрузки в ЛФК по ЧСС. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия	Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Средства корригирующей гимнастики с учетом вида нарушения осанки. Составление плана-конспекта занятия корригирующей гимнастикой при конкретном виде нарушения осанки (кейс). Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий
3.	Осанка, формирование осанки, виды нарушения.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК для формирования сводов стоп, профилактики и массажа. Средства ЛФК при плоскосто-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Коррекция осанки средствами ЛФК и массажа.	пии. Составление плана-конспекта занятия лечебной гимнастикой при плоскостопии для людей различного возраста и степени выраженности заболевания (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
4.	Остеохондроз. Первичная и вторичная профилактика обострений заболевания средствами ЛФК и массажа у детей, подростков и взрослых.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Цель и задачи лечебной физкультуры после неосложненного компрессионного перелома позвоночника. Средства ЛФК при неосложненном компрессионном переломе позвоночника. Составление плана-конспекта занятия лечебной гимнастикой при неосложненном компрессионном переломе позвоночника (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
5.	ЛФК и массаж при неосложненном компрессионном переломе позвоночника у детей и подростков.	Показания и противопоказания к проведению ЛФК после травм мягких тканей и костей конечностей. Цель и задачи лечебной физкультуры после травм. Средства ЛФК после травм. Составление комплекса лечебной гимнастики для пациентов после травм с учетом вида травмы, возраста и пола пациента (кейс). Соотнести виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
	Промежуточная аттестация - экзамен	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Экзамен включает вопросы, позволяющие выявить уровень сформированности знаний по предмету, и практические задания (кейсы), направленные на установления уровня сформированности умений и уровень владения компетенциями.

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки ЗФО

Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы (17 недель)
Текущая учебная работа в семестре	60	Посещение лекций по расписанию. (6 занятий)	3 балла посещение 1 лекционного занятия	3 - 18
		Практические занятия (8 занятий)	2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 4 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	16 - 32
		Письменная работа	32 балла (выполнено 51 - 65% заданий) 45 баллов (выполнено 66 - 85% заданий) 50 баллов (выполнено 86 - 100% заданий)	32 - 50
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная	40	Тест.	3 балла (пороговое значение)	6 - 10

аттестация (эк- замен)	(100 баллов приве- денной шкалы)		10 баллов (максимальное значе- ние)	
		Решение задачи 1.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 2.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 3.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 4.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 12
		Решение задачи 5.	3 балла (пороговое значение) 5 баллов (максимальное значение)	6 - 16
Итого по промежуточной аттестации				(51 – 100% по приве- денной шкале) 20 – 40 б.

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Ответ обучающегося на вопросы экзамена оценивается по следующим критериям:

- глубина анализа педагогических явлений, точность установления причинно-следственных связей изученных педагогических объектов, явлений, персоналий;
- последовательность, точность, логичность, аргументированность.

Решение практических заданий экзамена оценивается по следующим критериям:

- содержание выделенных категорий сравнения (степень соответствия категорий теме, полнота выделенных категорий, обоснованность и т.д.);
- использование научных терминов и понятий;
- обоснованность выводов (сделанные выводы подтверждаются цитатами из фильма, ссылками на научные теории и подходы).

Описание шкалы оценивания:

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знает закономерности развития личности в соответствии с возрастными, психофизиологическими и индивидуальными особенностями; особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями; роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями; основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий; медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал.

Умеет разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; применять технологии и методы коррекционно-развивающей работы.

Владеет навыками оказания адресной помощи обучающимся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей; специальными технологиями коррекционно-развивающей работы; понятийным аппаратом дисциплин, составляющих медико-биологические и

психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности; навыками применения последних достижений наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос;

- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Электронные текстовые данные. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 149 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Петухов, С. И. Спортивная медицина : учебное пособие / С. И. Петухов, Н. Г. Конавалова, О. М. Архипова ; Кузбасская государственная педагогическая академия. – Новокузнецк: [РИО КузГПА], 2005. – 188, [2] с. – ISBN 5851170921 . – Текст: непосредственный.

Дополнительная учебная литература

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 276 с. – (Серия :Специалист). – ISBN 978-5-534-00383-3. – URL: <https://biblio-online.ru/book/medicinskaya-reabilitaciya-433818>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник для студентов медицинских вузов / В. И. Дубровский. – Москва: МИА, 2006. – 597 с. – ISBN 589481264X. – Текст: непосредственный.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов /В. А. Епифанов. – Москва: Медицина, 2004. – 303 с. – ISBN 5225042090 – Текст: непосредственный.

4. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Л. Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Электронные текстовые данные. – Омск : СибГУФК, 2013. – 140 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	224 Кабинет анатомии и медицинских знаний. Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: стационарное – телевизор; переносное – экран, ноутбук, проектор. Лабораторное оборудование и материалы: тренажеры (сердечно-легочный, универсальный), микроскопы (10 шт.), тонометры (5 шт.), гигрометр, люксометр, спирометр, шумометр, фантом реанимационный, мешок для ИВЛ, набор «Имитаторы ранений и поражений», материалы для практических и лабораторных работ (шины, бинты, аптечки, медицинские инструменты и др.), нитрат-тестер, наборы учебных микропрепаратов анатомических, носилки тканевые. Учебно-наглядные пособия: муляжи: скелет человека – 2 шт., муляж барельефное строение сердца – 1 шт., муляж наружное основание черепа – 1 шт., модель кости черепа – 1 шт., модель кисть с мышцами и нервами – 2 шт., модель локтевого сустава и мышечного – 2 шт, модель скелета кисти – 1 шт., модель скелета стопы – 1 шт., муляж сердце – 1 шт., муляж мышц со связками стопы – 1 шт., муляж плечевой сустав – 1 шт., муляж связки грудного позвонка – 1 шт., муляж топограф кисти – 1 шт., муляж ухо человека – 1 шт., муляж сустава – 1 шт., муляж черепа – 3 шт., скелет нижних конечностей – 1 шт.; Таблицы для лабораторных и практических занятий по дисциплине «Анатомия человека», и модели человеческого тела и органов, таблицы, скелет человека – 2 шт. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: <https://sportmed.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

1. Проведение одномоментной пробы с физической нагрузкой
2. Задачи спортивно-медицинского тестирования.
3. Общие требования к проведению функциональных проб.
4. Классификация функциональных проб.
5. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании.
6. Представление результатов исследования специальной физической работоспособности в избранном виде спорта.
7. Применение технологий и методов коррекционно-развивающей работы.
8. Проведение ортостатической и клиностатической проб.
9. Показания и противопоказания к проведению ЛФК после неосложненного компрессионного перелома позвоночника.
10. Цель и задачи корригирующей гимнастики при нарушении осанки.
11. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности проведения тренировок у детей.
12. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.
13. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.
14. Влияние занятий спортом на костную ткань.
15. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований.
16. Обязанности врачей, работающих в мандатной комиссии.
17. Классификация физических упражнений в ЛФК.
18. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.
19. Перечислить признаки утомления
20. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи спортивной медицины. Развитие спортивной медицины.
2. Врачебно-физкультурные диспансеры: задачи, организация работы.
3. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом.
4. Виды обследования в спортивной медицине.
5. Углубленное медицинское обследование: цель, кратность, характеристика.
6. Методы физического обследования: осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация.
7. Закономерности развития личности в соответствии с возрастными, психофизиологическими и индивидуальными особенностями.
8. Особенности психофизического развития лиц с особыми образовательными потребностями. Классификация функциональных проб по времени проведения (примеры).
9. Роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями. Классификация

функциональных проб по тестирующему воздействию (примеры).

10. Основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных и информационно-коммуникационных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся. Пробы для исследования общей физической работоспособности.

11. Специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий. Типы реакции организма на пробу с физической нагрузкой.

12. Специальные технологии коррекционно-развивающей работы. Требования к спортивно-медицинским тестам. Проба Руффье: методика проведения, принципы оценки.

13. Медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Проба Летунова: характеристика, методика проведения.

14. Последние достижения наук, служащих медико-биологической и психолого-физиологической основой физической культуры, для целей воспитания и спортивной тренировки, укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Функциональные пробы с задержкой дыхания.

15. Функциональные пробы с изменением положения тела.

16. Исследование специальной физической работоспособности в спорте. Самоконтроль спортсмена.

17. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности проведения тренировок у детей.

18. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.

19. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.

20. Влияние занятий спортом на костную ткань.

21. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований.

22. Обязанности врачей, работающих в мандатной комиссии.

23. Классификация физических упражнений в ЛФК.

24. Дозировка нагрузки в ЛФК по АД и ЧСС. Контроль за переносимостью нагрузки.

25. Перечислить признаки утомления

26. Точечный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

27. Приемы классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного массажа.

28. Гидрокинезотерапия, гидромассаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

29. Приемы мануальной терапии: ПИР, АМБ, АСБ

30. Виды массажа, показания и противопоказания к его проведению.

31. Сегментарно-рефлекторный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

32. ЛФК при заболеваниях суставов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

33. ЛФК при нарушении осанки в сагиттальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

34. ЛФК при нарушении осанки во фронтальной плоскости: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

35. Спортивный массаж: виды, показания, противопоказания, методика проведения.

36. ЛФК при остеохондрозе у детей, подростков и взрослых: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные

режимы, пример комплекса.

37. ЛФК и массаж при травмах нижних конечностей со смещением костей: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

38. Двигательные режимы, ЛФК и массаж при переломе позвоночника

39. ЛФК при плоскостопии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

40. ЛФК и массаж при неврозах: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

41. Факторы риска хронических заболеваний легких у детей и роль ЛФК в их профилактике

42. ЛФК и массаж при ожирении: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса

43. Инструментальный массаж: механизм действия, показания, противопоказания, методика проведения.

44. ЛФК и массаж в андрологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

45. Факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, роль ЛФК в профилактике

46. Факторы риска гипертонической болезни, роль ЛФК и массажа в ее профилактике

47. ЛФК и массаж в гинекологии: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

48. ЛФК при опущении внутренних органов: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

49. ЛФК, массаж при ГБ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

50. ЛФК при патологии ЖКТ: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

51. ЛФК и массаж при хронических заболеваниях легких: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса. Авторские методики дыхательных гимнастик

52. ЛФК и массаж при заболеваниях почек: цель, задачи, механизм действия, показания, противопоказания, средства, методы, двигательные режимы, пример комплекса.

Тестовые задания

1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме:

- а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту
- б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
- в) распоряжений вышестоящих должностных лиц
- г) режима работы данного учреждения

Правильный ответ: а

2. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет:

- а) 10-15 мин
- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- г) 25-30 мин

Правильный ответ: г

3. Термин "спортивная медицина" включает:

- а) метод определения функционального состояния спортсменов
- б) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- в) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

4. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме:

- а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

Правильный ответ: а

5. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:

- а) сильная, ослабленная, специальная
- б) основная, подготовительная, специальная
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные
- г) первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные

Правильный ответ: б

6. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов
- б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

7. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая:

- а) проведение антидопингового контроля у спортсменов
- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний.

Правильный ответ: а

8. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:

- а) общее, специализированное, перед соревнованием
- б) основное, дополнительное, повторное
- в) первичное, текущее, дополнительное
- г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

Правильный ответ: а

9. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- б) оценки степени тренированности
- в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

Правильный ответ: б

10. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
- б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) электрокардиографии
- г) клинических анализов крови и мочи

Правильный ответ: б

11. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме:

- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
- б) диспансерного наблюдения спортсменов
- в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры

Правильный ответ: в

12. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:

- а) врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом
- б) диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- в) организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
- г) записи электрокардиограммы

Правильный ответ: г

13. Обязанности врача по спорту включают все перечисленное, кроме:

- а) диагностики физического перенапряжения у спортсменов
- б) исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой
- в) диагностики различных заболеваний у спортсменов
- г) выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья

Правильный ответ: в

14. Нормы нагрузки врача по спорту за физкультурниками и спортсменами составляют:

- а) при диспансерном углубленном обследовании - 30-50 мин
- б) при врачебном обследовании - 15-25 мин
- в) при прочих видах обращения спортсменов - 10 мин
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

15. Система организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включает:

- а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник
- б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник
- в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты контроля поликлиник
- г) правильно в) и г)

Правильный ответ: г

16. Задачами врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом являются:

- а) содействие физическому воспитанию населения
- б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов
- в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

17. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:

- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта
- б) участия в санитарном надзоре за спортооружениями
- в) лечения различных заболеваний у спортсменов
- г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках

Правильный ответ: в

18. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:

- а) ведущие спортсмены
- б) учащиеся школ, студенты
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г) правильно а) и в)

Правильный ответ: г

19. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая:

- а) лица с физическими дефектами
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная

Правильный ответ: а

20. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:

- а) оценку здоровья
- б) функциональное состояние и физическую работоспособность организма
- в) оценку физического развития
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

21. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме:

- а) укрепления здоровья
- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- г) управления тренировочным процессом

Правильный ответ: г

22. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме:

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в) этапных обследований годового тренировочного цикла
- г) профилактических осмотров

Правильный ответ: г

23. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает:

- а) общий и спортивный анамнез
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития
- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г) все перечисленное

Правильный ответ: г

24. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме:

- а) марафонского бега
- б) бокса
- в) прыжков в воду
- г) подводного спорта

Правильный ответ: в

25. При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает:

- а) 100 г
- б) 200 г
- в) 350 г
- г) 600 г

Правильный ответ: в

26. Расширение сердца приводит:

- а) к брадикардии
- б) к тахикардии
- в) к увеличению сердечного выброса
- г) правильно б) и в)

Правильный ответ: г

27. Увеличение массы желудочка сердца при гипертрофии обусловлено:

- а) увеличением жировых отложений
- б) увеличением количества мышечных волокон
- в) увеличением размеров каждого волокна
- г) увеличением мышечной соединительной ткани

Правильный ответ: в

28. Ударный объем левого желудочка составляет в среднем:

- а) 40 мл
- б) 50 мл
- в) 70 мл
- г) 100 мл

Правильный ответ: в

29. У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать:

- а) 70 мл
- б) 100 мл
- в) 150 мл +
- г) 200 мл

Правильный ответ: г

30. Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено:

- а) увеличением жировых отложений
- б) гипертрофией миокарда
- в) увеличением соединительной ткани
- г) правильно б) и г)

Правильный ответ: г

31. Наибольший перепад кровяного давления наблюдается:

- а) в аорте
- б) в артериолах
- в) в капиллярах
- г) в венах

Правильный ответ: б

32. Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное:

- а) понижается +
- б) повышается
- в) не изменяется
- г) в начале понизится, а затем повысится

Правильный ответ: б

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта