МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин

_____
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Уровень основной образовательной программы: магистратура

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) : Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Срок освоения ООП: нормативный – 2,5 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: медико-биологические и психологические основы физического воспитания

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются формирование у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта» Б1.В.02 относится к обязательным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

- Современные проблемы теории и методики физической культуры
- Методология и методы научного исследования
- Информационные технологии в профессиональной деятельности

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- методика и технология физического воспитания (по видам спорта);
- медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам;
- преддипломная практика.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	**Уметь**	**Владеть**
1.	**УК-1.** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.3. Применяет методологию системного подхода, пользуется универсальными интеллектуальными операциями с целью суммирования, оценки и творческого использования информации, использует основные принципы общенаучного мышления при анализе социальных, природных и гуманитарных явлений; современные теоретические концепции и объяснительные модели при анализе и решении нестандартных творческих задач.	Знать 1. основы организации и методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики травм и заболеваний у спортсменов; 2. знать принципы использования лекарственных препаратов; 3. принципы проведения самоконтроля физической работоспособности и функционального состояния;	Уметь 1. использовать полученные знания, анализировать специальную литературу, 2. использовать передовой опыт коллег-тренеров, 3. уметь использовать результаты научных исследований в области медико-биологических проблем в спорте;	Владеть 1. накопленным опытом в выборе средств и методов обучения и воспитания спортсменов, проявлению коммуникативных, конструктивных и организаторских умений тренера по виду спорта. 2. владеть анализом медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процессе занятий. 3. навыками для решения конкретных задач в профессиональной

					деятельности тренера-преподавателя;
2.	**УК-2.** Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.3. Осуществляет мониторинг хода реализации проекта, уточняет зоны ответственности участников проекта, предлагает механизмы оценки качества проекта.	Знать 1. основы физиологии, анатомии и течение основных биохимических процессов человека; 2. механизм возникновения травм опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системой при занятиях спортом; 3. основные признаки и течение ряда заболеваний в связи с занятиями спортом;	Уметь 1. использовать в практической деятельности современные научные теоретические знания в вопросах организации физической культуры 2. прогнозировать позитивное и негативное влияние занятий в различных видах спорта; 3. визуально диагностировать функциональное состояние опорно-двигательного аппарата;	Владеть 1. теоретическими знаниями обоснования рациональных режимов занятий и тренировок для физической культуры; 2. теоретическими знаниями обоснования рациональных режимов занятий и тренировок для циклических видов спорта; 3. теоретическими знаниями обоснования рациональных режимов занятий и тренировок для ациклических видов спорта;
3.	**УК-3** Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной	УК-3.1. Вырабатывает стратегию командной работы и на её основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели.	Знать 1.методологию планирования обследования физического развития и функционального состояния спортсменов; 2. принципы построения тренировочных занятий и оценки интенсивности физических нагрузок; 3. особенности организации	Уметь 1. выполнять доступные функциональные пробы, измерение АД, 2. выполнять подсчёт ЧСС, используемы для оценки общей физической работоспособности, 3. выполнять расчет энергетических резервов и текущего	Владеть 1. методикой анализа заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой; 2. методикой анализа заболеваний, травм и

	цели		медицинского обеспечения соревнований.	функционального состояния организма у спортсменов;	специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях спортом, З. методами ранней диагностики, лечения и реабилитации в спортивной практике;

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестр № 4**	**Семестр № 5**
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		**34**	14	20
В том числе:				
Лекции (Л)		**8**	4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		**26**	10	16
Лабораторные работы (ЛР)				
Иные виды занятий				
2. Самостоятельная работа студента (всего)		**110**	22	88
3. Курсовая работа	КП			
	КР			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			
	экзамен (Э)	**Э**		Э
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	**144**	36	108
	зач. ед.	**4**	1	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	**№ раздела**	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание раздела в дидактических единицах**
3	1	Понятие о медико-биологическом сопровождении физической культуры и спорта	Теоретико-методические аспекты медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта. Задачи и содержание медико-биологического сопровождения в процессе тренировочных занятий. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Этапное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и различного уровня подготовленности. Текущее и срочное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и физкультурников. Определение оптимальной нагрузки. Недостаточная или чрезмерная нагрузка. Детренированное сердце. Деление медицинских противопоказаний на абсолютные, относительные и временные. Заболеваемость спортсменов и её структура. Классификация причин заболеваемости у спортсменов.

3	2	Краткая характеристика основных нарушениях в функционировании организма при занятиях физической культурой и спортом	Структура заболеваемости спортсменов. Причины заболеваемости. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Заболевания ССС, основы профилактики. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Физиологическое и «спортивное» сердце. Изменение артериального давления, нарушение ритма сердца. Дистрофия миокарда в следствии физического перенапряжения. Заболевания дыхательной системы. Острые респираторные заболевания. Острые пневмонии. Бронхиальная астма и бронхиальная астма мышечного напряжения. Роль механизма закаливания в профилактике заболеваний дыхательной системы. Тема 5. Заболевания органов пищеварения. Физиология пищеварения. Понятие о правильном и рациональном питании. Гастриты, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки. Заболевания печени. Заболевания почек и мочевыводящих путей. Отдельные синдромы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Профилактика заболеваний почек. Заболевание системы крови. Основные методы исследования крови. Физиологические изменения системы крови при физических нагрузках. Патологические изменения крови (анемии). Заболевания эндокринной системы. Анатомо-физиологическая характеристика эндокринной системы. Сахарный диабет. Нарушения функции щитовидной железы. Заболевания и повреждения нервной системы. Общая характеристика нервной системы, отдельные синдромы. Воспалительные заболевания нервной системы. Черепно-мозговая травма. Остеохондроз позвоночного столба. Общая характеристика спортивных травм. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов. Проблема перенапряжения в спортивной травматологии. Средства и методы профилактики травматизма в группе единоборств. Причины травм у борцов различных стилей борьбы, боксёров. Средства и методы профилактики травм в лёгкой атлетике (спринт, технические виды, средние и длинные дистанции).

			Средства и меры профилактики травм в гимнастике, акробатике, фигурном катании. Средства и меры профилактики травм в циклических видах спорта (лыжные гонки, велоспорт, конькобежный спорт). Средства и меры профилактики травм в группе игровых видов (футбол, хоккей).

2.2. Перечень лабораторных работ, примерная тематика курсовых работ не предусмотрено

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 110 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к экзамену

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(*см. Фонд оценочных средств*)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

№п/п	**Список литературы. Основная** Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
	1
1	Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : учебное пособие:курс лекций и практические занятия. Ч.1 / Н.Д.Граевская, Т.И.Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 304с. : ил. - Доп.Гос.ком.РФ. - ISBN 5-85009-927-1 : 270-00.
2	Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учебное пособие / Б.Х.Ланда. - М. : Советский спорт, 2004. - 192с. - Рек.ГК РФ по физ.культуре и спорту. - ISBN 5-85009-865-8 : 126-00.
3	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической

	культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448 (05.05.2016).

5.2 Дополнительная литература

№п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
	1
1	1. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М. : Советский спорт, 2003. - 184 с.
2	**.** Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: [монография]. - М. : Советский спорт, 2009. - 192 с.
3	Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: [учебник]. - М.: Академия, 2013. - 288 с.(есть и пред. изд.)
4	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448 (05.05.2016).

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://www.book.ru (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: https://dlib.eastview.coni (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://znanium.com (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] :

официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: http://diss.rsl.ru (дата обращения: 15.04.2018).

9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: https://www.biblio-onJine.ru (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа http://e.lanbook.com (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: http://elibrarv.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: https://cvberleninka.ru/? свободный (дата обращения: 15.04.2019).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: http://prezentacva.ru. свободный (дата обращения: 15.04.2019).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: https://infourok.ru/bibIioteka. свободный (дата обращения: 15.08.2019).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: http://window.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: http://www.school.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 08.2019).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 08.2019).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 08.2019).

5.5. Периодические издания

1. Психолого-педагогический поиск [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина». – 2004, январь - . – Рязань, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2075-3500 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/11.
2. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
3. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
4. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
6. Физическое образование в вузах [Текст] : [научный журнал] / учредители : Министерство образования и науки Российской Федерации, Московское физическое общество, Международная ассоциация разработчиков и производителей учебной техники. – 1995 - . – Москва, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1609-3143.
7. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; помечать важные мысли, выдеблять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостолятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.Уделить внимание следующим понятиям:
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видиозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая