

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: очная

Срок освоения ООП: нормативный – 2 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 (УК) 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, выработать 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.	<b>УК-2.</b> 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.	<b>Знать</b> 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;	<b>Уметь</b> 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;	<b>Владеть</b> 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.	<b>УК-3</b> 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.	<b>Знать</b> 1. методологию планирования обследования физического развития и функционального состояния спортсменов; 2. принципы построения тренировочных занятий и оценки интенсивности физических нагрузок;	<b>Уметь</b> 1. выполнять доступные функциональные пробы, измерение АД, 2. выполнять подсчёт ЧСС, используемы для оценки общей физической работоспособности, 3. выполнять расчет энергетических резервов и текущего	<b>Владеть</b> 1. методикой анализа заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой; 2. методикой анализа заболеваний, травм и

	цели		3. особенности организации медицинского обеспечения соревнований.	функционального состояния организма у спортсменов;	специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях спортом, 3. методами ранней диагностики, лечения и реабилитации в спортивной практике;
--	------	--	---	--	---

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>34</b>	34
В том числе:		
Лекции (Л)	<b>12</b>	12
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>22</b>	22
Лабораторные работы (ЛР)		
Иные виды занятий		
2. Самостоятельная работа студента (всего)	<b>110</b>	110
3. Курсовая работа	КП	
	КР	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	
	экзамен (Э)	Э
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>144</b>
	зач. ед.	<b>4</b>

### 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	<p>Теоретико-методические аспекты медико-биологического сопровождения физической культуры и спорта.</p> <p>Задачи и содержание медико-биологического сопровождения в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования.</p> <p>Этапное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и различного уровня подготовленности.</p> <p>Текущее и срочное медико-биологическое сопровождение представителей различных спортивных специализаций и физкультурников.</p> <p>Определение оптимальной нагрузки.</p> <p>Недостаточная или чрезмерная нагрузка.</p> <p>Детренированное сердце. Деление медицинских противопоказаний на абсолютные, относительные и временные. Заболеваемость спортсменов и её структура. Классификация причин заболеваемости у спортсменов.</p>

3	2	<p>Краткая характеристика основных нарушений в функционировании организма при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>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.</p> <p>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).</p>
---	---	---	--

		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

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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448</a> (05.05.2016).

<b>Список литературы. Дополнительная.</b>	
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210448</a> (05.05.2016).

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

1. ВООК.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.com> (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](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://cyberleninka.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. Prezentacva.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/biblioteka>. 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](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. Журнал «Теория и практика физической культуры» –
2. Журнал «Физическая культура в школе»
3. Журнал «Физкультура и спорт»
4. Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта»  
<http://lesgaft-notes.spb.ru/> (28.08.2019)
5. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина»
6. Журнал «Педагогическое образование и наука»
7. Журнал «Физическое образование в вузах»

## 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; пометить важные мысли, выделять 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 самостоятельно не удастся 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 видеозаписей 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