

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Шилов С.П.
« 28 » _____ 2020 г.



Спортивная медицина
Рабочая программа
для обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Маньлова С.В. Спортивная медицина. Рабочая программа для обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения: заочная, Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Спортивная медицина. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

(филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Манылова Светлана Валентиновна, 2020.

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины: сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, основам знаний по спортивной патологии, оценке функционального состояния систем организма, методам профилактики спортивного травматизма, патологических состояний и восстановления в спорте, умениями развивать функциональные возможности организма, а также навыки оказания первой помощи при повреждениях и травмах.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния спортсменов;
- ознакомить студентов с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой;
- дать студентам основы знаний по общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная медицина» включена в блок Б1.В.ДВ дисциплина по выбору.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная биохимия», «Физиология спорта».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
УК-8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	знать: - приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций уметь: - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знать: - способы для обеспечения в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь уметь: - обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

<p>ПК-3 - Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	<p>знать: - методы и средства физической культуры, спортивной медицины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>уметь: - использовать методы и средства спортивной медицины и физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--

2. Структура и объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		10 семестр
Общий объем	5	5
зач. ед.	180	180
час		
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	10	10
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–	–
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	170	170
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		экзамен

3. Система оценивания

3.1. Текущий контроль

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект вопросов к экзамену 0-40 баллов, подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-10 баллов, посещение занятия 0-3 балла.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 1 вопрос.

Тестирование. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-

75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

Реферат это одна из форм оценочных средств. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о социальной значимости своей профессии, о существующих в ней связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умения проявлять аналитические способности, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

5. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

6. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

7. Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изучен-

ности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования.

Требования к оформлению реферата

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы 12 - 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо рассказать содержание реферата по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

3.2. Промежуточный контроль

Экзамен. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 баллов - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

Менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Темы	Виды аудиторной работы			Итого часов по теме
		Лекции	Практические	Лабораторные	
1	Введение в курс спортивной медицины. Основы общей патологии. Определение физического развития и исследования функционального состояния лиц, занимающихся физической	2	4	-	6

	культурой и спортом.				
2	Спортивная патология. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов.	2	2	-	4
5	Всего	4	6	-	10

4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Введение в курс спортивной медицины. Основы общей патологии. Определение физического развития и исследования функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	<p>Занятие 1. Лекция. Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта. Основы общей патологии. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний. Исследование и оценка физического развития. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Исследование физической работоспособности.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммуитет. Аллергия. Общие и местные расстройства кровообращения. Воспаление, местные и общие проявления. Дистрофии: гипертрофия, гипотрофия, атрофия. Десинхроноз, терморегуляция. 2. Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Доврачебная медицинская помощь при травмах, связанных с занятиями физкультурой и спортом: черепно-мозговой травме; повреждениях позвоночного столба и таза; переломах длинных трубчатых костей. 3. Принципы определения типа конституции. Антропометрическое определение типа конституции. Исследования с измерением различных антропометрических показателей у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, позволяющих контролировать рост и развитие их физической работоспособности. Особенности телосложения в различных видах спорта. <p>Занятие 3. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Исследование нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. 2. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый). Методы исследования сердечно-сосудистой системы. 3. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ); максималь-

		<p>ный объем дыхания. Легочная вентиляция. Дыхательный объем, частота дыханий. Максимальная вентиляция легких. Гипоксические пробы для функциональной оценки органов дыхания.</p>
2	<p>Спортивная патология. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов.</p>	<p>Занятие 4. Лекция. Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов. Повреждения костей и надкостницы. Спортивные травмы в отдельных видах спорта и их профилактика. Заболевания у спортсменов. Пограничные и острые патологические состояния у спортсменов. Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой и спортом. Восстановление спортивной работоспособности в процесс тренировки и соревнований. Консервативные методы реабилитации при некоторых заболеваниях и травмах у спортсменов.</p> <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. 2. Ушибы. Ушибы суставов. Ушибы нерва. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (растяжки, надрывы, отрывы сумки и связок). 3. Переломы костей. Спортивные переломы. Повреждения позвоночника. 4. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Одонтогенная инфекция. Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции. 5. Пограничные состояния в спортивной медицине. Заболевания сердечно-сосудистой системы. 6. Особенности растущего организма. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора. 7. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений. 8. Значение и оценка восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Общие принципы использования средств восстановления.

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам (0-40 баллов). Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам экзамена предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче экзамена. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Подготовка и защита докладов по практическим занятиям. Время доклада должно быть не более 5-ти минут. В вопросе отражается основная суть материала с исторической точки зрения. Доклад сопровождается презентацией на 5-7 слайдов. Слайды выполняют роль дополнительного информационного материала к докладу. Вопросы по **подготовке и**

защите докладов по практическим занятиям представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №2.

Занятие 2. Практическое занятие.

1. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммуитет. Аллергия. Общие и местные расстройства кровообращения. Воспаление, местные и общие проявления. Дистрофии: гипертрофия, гипотрофия, атрофия. Десинхроноз, терморегуляция.
2. Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Доврачебная медицинская помощь при травмах, связанных с занятиями физкультурой и спортом: черепно-мозговой травме; повреждениях позвоночного столба и таза; переломах длинных трубчатых костей.
3. Принципы определения типа конституции. Антропометрическое определение типа конституции. Исследования с измерением различных антропометрических показателей у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, позволяющих контролировать рост и развитие их физической работоспособности. Особенности телосложения в различных видах спорта.

Тестовые задания

1. Согласно ВОЗ здоровье это ...

- а) отсутствие болезненных проявлений организма и высокая работоспособность индивида
- б) высокая работоспособность и хорошее самочувствие индивида
- в) отсутствие болезненных проявлений, социальное и экономическое благополучие индивида
- г) не только отсутствие болезни, но и трудоспособность индивида

2. Исход болезни характеризуется ...

- а) отсутствием симптомов болезни, повышением работоспособности, хорошим самочувствием, осложнением
- б) выздоровлением, осложнением, переходом в хроническую форму, смертью
- в) хорошим самочувствием, переходом в хроническую стадию, осложнением
- г) отсутствием болезни, повышением работоспособности, выздоровлением

3. Этиология – это ...

- а) учение о возможных механизмах возникновения болезней
- б) учение о патологических реакциях и состояниях организма
- в) учение о причинах, условиях возникновения и развития болезней
- г) учение о причинах и механизмах возникновения болезней

4. Патогенез – это ...

- а) учение о механизмах развития и течения болезней
- б) учение об условиях и причинах возникновения болезней
- в) учение о развитии и исходе болезней
- г) учение о механизмах патологических изменений

5. Этиологические факторы по происхождению принято разделять на ...

- а) экзогенные и эндогенные
- б) болезненные и повреждающие
- в) благоприятные и неблагоприятные
- г) общие и частные

6. Какой из типов не характеризует телосложения?

- а) астенический
- б) морфологический
- в) гиперстенический
- г) нормостенический

7. Сколько выделяют форм реактивности организма?

- а) 5

- б) 3
- в) 4
- г) 7

8. Резистентность организма это ...

- а) неустойчивость к действию повреждающих факторов
- б) ответ на действие повреждающих факторов
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов
- г) гиперовсприимчивость к действию повреждающих факторов

9. Артериальное давление выше возрастной нормы это ...

- а) гипертония
- б) нормотония
- в) гипотония
- г) астения

10. Типичные ошибки тренеров, приводящие к заболеваниям и травмам спортсменов ...

- а) недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники
- б) нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего
- в) применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению
- г) все перечисленные выше

11. Основные методы исследования физического развития – это ...

- а) соматоскопия и морфометрия
- б) антропометрия и морфометрия
- в) морфометрия и антропометрия
- г) антропометрия и соматоскопия

12. Методы оценки физического развития – ...

- а) комплекс методов – соматоскопия, антропометрия, велоэргометрия
- б) тестирование физической подготовленности
- в) методы центилей, стандартов, индексов
- г) методы индексов, антропометрических стандартов, центилей

13. На основании соматоскопии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

14. На основании антропометрии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

15. Какая проба используется для оценки состояния ЦНС?

- а) ортостатическая проба
- б) проба Штанге
- в) тест Яроцкого
- г) проба Ромберга

16. Каким методом изучается сосудистая система и органный кровоток?

- а) реовазография
- б) эходоплеркардиография
- в) электрокардиография
- г) спирометрия

17. Какой метод наиболее точно распознает порок сердца?

- а) эхокардиография
- б) телерентгенография
- в) электрокардиография
- г) поликардиография

18. Метод исследования нервно-мышечной системы – ...

- а) электроэнцефалография
- б) электронейромиография
- в) спирография
- г) реовазография

19. Оценка кинестетической чувствительности и латентного периода косвенно отражает состояние ...

- а) слухового анализатора
- б) зрительного анализатора
- в) вестибулярного анализатора
- г) двигательного анализатора

20. Кинестетическая чувствительность это ...

- а) способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик движения
- б) способность к выполнению силовых упражнений
- в) способность к длительному выполнению движений
- г) способность противостоять развивающемуся утомлению

21. Тесты с вращением используются при исследовании ...

- а) вестибулярного анализатора
- б) зрительного анализатора
- в) двигательного анализатора

22. Какой набор тестов наиболее точно отражает общую физическую работоспособность ...

- а) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, теппинг-тест, проба С. П. Летунова
- б) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, спирометрия, проба Мартинэ
- в) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, определение МПК
- г) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, тест Купера, тест Новакки

23. Какая фаза менструального цикла эффективна для развития выносливости?

- а) постовулярная
- б) постменструальная
- в) предменструальная
- г) менструальная

24. Какой симптом не характерен для хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы?

- а) аритмия
- б) дистрофия
- в) гипо- и гипертония
- г) гипертрофия

I. Основы общей и спортивной патологии

1. Этиология:

- а - учение о механизме заболевания
- б - учение о причинах заболевания
- в - учение о исходе заболевания

2. Патогенез:

- а - учение о механизме заболевания
- б - учение о причинах заболевания
- в - учение о исходе заболевания

3. Периоды болезней

- А.1. начальный
2. скрытый (латентный)
3. продромальный (предвестников)
4. полного развития болезни
5. исход болезни

- Б.1. Скрытый (латентный)
2. продромальный (предвестников)
3. полного развития болезни
4. исход болезни

- В.1. начальный
2. скрытый
3. продромальный
4. полного развития

4. Пути распространения болезней

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| А. 1. нервный | Б. 1. Нервный | В. 1. тканевой |
| 2. гуморальный | 2. гуморальный | 2. нервный |
| 3. тканевой | 3. бытовой | 3. бытовой |

5. Аллергия-это:

- а) повышенная качественно извращенная реакция организма на обычные раздражители;
б) болезнь, характеризующаяся пузырьковой сыпью на теле;
в) повышенная реакция организма на сверхсильные раздражители.

6. Период сенсibilизации – это период:

- а) от появления сыпи до ее исчезновения
б) от попадания аллергена в организм до выработки антител
в) от попадания аллергена в организм до его полного уничтожения

7. Идиосинкразия –это:

- а) замедленная непереносимость
б) абсолютная непереносимость
в) временная непереносимость

8. Виды иммунитета

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------|
| А. 1. врожденный | Б. 1. Врожденный | В. 1. наследственный |
| 2. детский | 2. Приобретенный | 2. приобретенный |
| 3. приобретенный | | 3. Детский |

9. Какой вид иммунитета самый стойкий?

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| А. 1. естественный | Б. 1. естественный | В. 1. искусственный |
| 2. активный | 2. пассивный | 2. активный |
| Г. 1. искусственный | | |
| 2. пассивный | | |

II. Особенности сердечно-сосудистой системы спортсмена

1. Количество типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?
а - 10
б - 9
в - 5
2. Сколько типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку выделяют в практической работе?
а - 5
б - 3
в - 9
3. Какой путь усиления кровообращения во время физической активности более выгоден?

- 1- за счет учащения числа сердечных сокращений
 - 2- за счет увеличения ударного объема сердца
 - 3- за счет урежения числа сердечных сокращений
4. Какой путь усиления кровообращения во время физической нагрузки превалирует у детей?
- а - за счет урежения числа сердечных сокращений
 - б - за счет увеличения ударного объема сердца
 - в - за счет учащения числа сердечных сокращений
5. О чем свидетельствует уменьшение пульсового давления при нагрузке?
- а) о благоприятном типе реакции
 - б) о неблагоприятном типе реакции
 - в) о нарушениях в деятельности дыхательной системы
6. Ступенчатый тип реакции артериального давления на нагрузку расценивается как:
- а - благоприятный
 - б - пограничный
 - в - неблагоприятный
7. Брадикардия у студента, занимающегося спортом свидетельствует о:
- а - экономизации сердечной деятельности
 - б - болезни сердца
 - в - переутомлении
8. Гипотония у студента, систематически занимающегося спортом свидетельствует о:
- а - экономизации сердечной деятельности
 - б – перенапряжении
 - в - отсутствии регулярного питания
9. Признаки спортивного сердца:
- А. Размеры сердца
- а) увеличены
 - б) уменьшен
 - в) обычные
- Б. Размеры полостей сердца
- а) уменьшение размеров полостей
 - б) увеличение желудочков сердца
 - в) увеличение размеров всех полостей
10. Гипертрофия миокарда происходит за счет:
- А. а) увеличения числа саркомеров
- б) увеличения размеров митохондрий
 - в) увеличения размеров рибосом
 - г) роста капиллярной сети
- Б. а) увеличения числа миофибрилл
- б) увеличения размеров миофибрилл

- в) увеличения снабжения кислородом
г) увеличения иннервации миокарда
11. Фазовая структура сердца в покое:
а) меняется б) не меняется
12. Ударный объем сердца в покое:
а) увеличивается б) уменьшается в) остается без изменения
13. Минутный объем сердца в покое:
а) уменьшается б) не меняется в) увеличивается
14. Частота сердечных сокращений в покое:
а) увеличивается б) уменьшается в) не меняется

3. Особенности травм и заболеваний спортсменов (выбрать правильный ответ)

I. Радикулит это:

- а) боли в пояснице;
б) воспаление корешков периферических нервов;
в) искривление позвоночника.

II. Ишиас - это:

- а) ушиб в области поясницы;
б) воспаление седалищного нерва;
в) воспаление тазобедренного сустава.

III. Конъюнктивит- это:

- а) покраснение белочной оболочки глаза
б) усиление слезотечения
в) воспаление слизистой оболочки глаза

IV. Блефарит – это:

- а) воспаление краев век
б) светобоязнь
в) частое мигание

V. Ячмень – это:

- а.) гиповитаминоз «А»
б) воспаление сальной железы века
в) кровоизлияние в веко

VI. Отит – это:

- а) тугоухость
б) воспалительный процесс в среднем ухе
в) ослабление слуха

VII. Гипергидроз – это:

- а) усиленная потливость
б) усиленная жажда
в) учащенное мочеиспускание

VIII. Миозит - это:

- а) нарушение трофических процессов в мышце
б) воспаление мышцы
в) ушиб мышц;

IX. Миогелоз – это:

- а) отек мышц и увеличение силы мышц
б) гиалиновое и фиброзное перерождение миофибрилл
в) снижение тонуса мышц и уменьшение силы мышц
г) увеличение эластичности мышц из-за отложения гиалина

X. Миофиброз – это:

- а) отек мышц и боли в мышцах
- б) распад и рассасывание миофибрилл
- в) нарушение расслабления мышц и снижение силы
- г) увеличение тонуса мышц и отек мышц

XI. Тендовагинит – это:

- а) разрыв сухожилий
- б) разрыв связок
- в) воспаление сухожильных влагалищ

XII. Остеохондроз – это:

- а) дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков
- б) отложение солей в корешки периферических нервов
- в) простреливающая боль в области поясницы

XIII. Гемартроз –это:

- а) отечность в области сустава
- б) ушиб области сустава
- в) кровоизлияние в полость сустава

XIV. Виды кровотечений:

- а) 1. паренхиматозное
- 2. венозное
- 3. артериальное
- 4. капиллярное
- б) 1. артериальное
- 2. венозное
- 3. носовое
- 4. капиллярное

XV. Остановка кровотечения

- а) 1. Промыть кровоточащую поверхность водой
- 2. опустить поврежденную часть
- 3. наложить повязку
- 4. госпитализировать
- б) 1. Придать поврежденной части тела приподнятое положение
- 2. прижать кровоточащий сосуд
- 3. наложить давящую повязку
- 4. наложить жгут

Вопросы для самоконтроля знаний.

Раздел I. Введение в спортивную медицину.

1. Определение спортивной медицины как науки.
2. Цель, задачи, предмет изучения
3. Содержание и структура дисциплины.
4. История развития спортивной медицины.

Раздел I. Основы общей патологии.

1. Определение понятий «болезнь», «здоровье», «предболезненное состояние», «факторы риска».
2. Гипер-, гипо-, атрофия, дистрофия.
3. Иммунитет.
4. Наследственность.
5. Реактивность.
6. Конституция.
7. Аллергия.
8. Воспаление как защитная реакция организма.
9. Причины заболеваний (этиология).

10. Механизмы развития заболеваний (патогенез).
11. Исходы заболеваний.
12. Асептика, антисептика.
13. Методы исследований.
14. Врачебно-физкультурные диспансеры, принципы их работы.

Раздел II. Физическое развитие.

1. Определение понятия.
2. Значение для здоровья.
3. Акселерация, ретардация.
4. Соматоскопия, цель, методика.
5. Антропометрия, цель, методы.
6. Методы оценки физического развития (антропометрических стандартов, индексов, корреляций, перцентилей).
7. Удельный вес и состав тела, методики определения.
8. Содержание воды в организме, методика расчета.
9. Особенности телосложения в различных видах спорта.
10. Особенности физического развития школьников различного возраста.
11. Гармоничность физического развития как критерий здоровья.

Раздел II. Функциональное состояние органов и систем, методы изучения и оценки, особенности у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

1. Исследование функционального состояния ЦНС и периферической нервной системы.
2. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Исследование функционального состояния органов дыхания человека.
4. Исследование функционального состояния пищеварительной системы.
5. Исследование функционального состояния эндокринной системы.
6. Исследование функционального состояния выделительной системы.
7. Исследование функционального состояния системы крови.
8. Влияние занятий спортом на состояние перечисленных систем.
9. Методы изучения состояния каждой системы и оценка результатов исследования.
10. Функциональные пробы, методика, оценка результатов.

Раздел III. Функциональные пробы (тесты) в практике физического воспитания.

1. Определение понятия «тест».
2. Требования к тестам.
3. Классификация тестов.
4. Организация тестов.
5. Цель, задачи тестирования.
6. Максимальные тесты (МПК, Новакки), анализ результатов.
7. Субмаксимальные тесты (PWC-170, Гарвардский степ-тест), анализ результатов.
8. Проба Руфье, методика, анализ результатов.
9. Тесты с изменением положения тела в пространстве, анализ результатов.
10. Особенности тестирования школьников по определению физической работоспособности.

Раздел IV. Средства восстановления, применяемые в практике физического воспитания. Допинги.

1. Классификация восстановительных средств.
2. Цель применения.
3. Правила применения.
4. Показания к применению.
5. Медицинские средства восстановления (восстановительное питание, физиопроцедуры, аэропроцедуры, водные средства восстановления, фармакологические средства).

6. Определение понятия «допинг».
7. Перечень средств, классифицируемых как допинг.
8. Влияние на организм.
9. Методика антидопингового контроля.
10. Санкции.
11. Спортсмены, подлежащие допинг-контролю.
12. Проверка спортсмена на половую принадлежность.

Раздел IV. Врачебно-педагогический контроль в практике физического воспитания.

1. Содержание понятия «врачебно-педагогические наблюдения» (ВПН).
2. Цель, задачи ВПН.
3. Методы ВПН, функциональные пробы (в том числе специальные).
4. ВПН с дополнительными и специфическими нагрузками.
5. Анализ результатов, полученных в ходе ВПН.
6. Особенности медицинского контроля юных спортсменов, допуск к соревнованиям.
7. Особенности медицинского контроля за женщинами в практике физвоспитания.
8. ВПН на уроках физической культуры в школе.
9. Особенности контроля за лицами среднего и пожилого возраста в практике физвоспитания.
10. Самоконтроль школьников, спортсменов, цель, задачи, методы.
11. Проблемы медицинского отбора и ориентации в спорте.
12. Анамнез.

Раздел IV. Спортивная патология.

1. Статистика заболеваемости занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
2. Заболеваемость по видам спортивной деятельности.
3. Причины спортивного травматизма (внешние, внутренние).
4. Механизмы возникновения травм.
5. Разновидности спортивных травм и повреждений (кожи, мягких тканей, суставов, костей, позвоночника, черепно-мозговые). Причины, симптомы, первая помощь.
6. Травмы уха, носа, глаз, верхних дыхательных путей, причины, симптомы, первая помощь.
7. Заболевания мышц, суставов, связок, сухожилий.
8. Сроки возобновления тренировочных занятий после травм и заболеваний.
9. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний.
10. Особенности травм и заболеваний в конкретном виде спорта причины, методы предупреждения.
11. Переутомление, перенапряжение, перетренированность, причины, симптомы, первая помощь.
12. Обмороки в спорте, причины, симптомы, первая помощь.
13. Обморочные состояния в боксе.
14. Первая помощь утонувшему.
15. Замерзание, первая помощь.
16. Травматический шок, первая помощь.
17. Острое и хроническое перенапряжение миокарда, признаки, причины, первая помощь.
18. Правила остановки кровотечения.
19. Правила шинирования.
20. Правила наложения стерильной повязки.
21. Правила обработки ран.
22. Аптечка первой помощи.

1. Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований.
2. Методы исследования физического развития. Соматоскопия.
3. Методы исследования физического развития. Антропометрия.
4. Методика врачебного контроля спортсменов. Общий и спортивный анализ.
5. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы. Координационные пробы.
6. Исследование нервно-мышечного аппарата. Темпинг-тест.
7. Исследование вегетативной нервной системы. Ортостатическая и клиностатическая пробы.
8. Исследование жизненной емкости легких (ЖЕЛ).
9. Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Определение ЖЕЛ.
10. Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Гипоксические пробы.
11. Инструментальные методы исследования системы дыхания.
12. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. Определение систолического объема сердца по формуле Старра (СО).
13. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. Определение минутного объема кровообращения (МОК).
14. Определение типа кровообращения и его оценка.
15. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы. Пробы Мартине-Кушелевского, Котова-Демина.
16. Определение типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку при проведении комбинированной пробы Летунова.
17. Определение физической работоспособности по тесту Руфье-Диксона.
18. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту.
19. Сложные методы определения физической работоспособности (велозргометр, тредбан, тест PWC₁₇₀).
20. Проба с максимальными нагрузками. Определение физической работоспособности по тесту Новакки.
21. Самоконтроль спортсмена.
22. Врачебно-педагогические наблюдения с повторными специфическими нагрузками в избранном виде спорта:
 - а) легкая атлетика
 - б) плавание
 - в) бокс
 - г) борьба
 - д) гимнастика
 - е) лыжный спорт
 - ж) тяжелая атлетика
 - з) футбол
 - и) баскетбол
 - к) волейбол
 - л) теннис

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4

1	Введение в курс спортивной медицины. Основы общей патологии. Определение физического развития и исследования	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическим занятиям 2,3. Занятие 2. Практическое занятие.
----------	--	---

	<p>функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммунитет. Аллергия. Общие и местные расстройства кровообращения. Воспаление, местные и общие проявления. Дистрофии: гипертрофия, гипотрофия, атрофия. Десинхроноз, терморегуляция. 2. Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Доврачебная медицинская помощь при травмах, связанных с занятиями физкультурой и спортом: черепно-мозговой травме; повреждениях позвоночного столба и таза; переломах длинных трубчатых костей. 3. Принципы определения типа конституции. Антропометрическое определение типа конституции. Исследования с измерением различных антропометрических показателей у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, позволяющих контролировать рост и развитие их физической работоспособности. Особенности телосложения в различных видах спорта. <p>Занятие 3. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Исследование нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. 2. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый). Методы исследования сердечно-сосудистой системы. 3. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ); максимальный объем дыхания. Легочная вентиляция. Дыхательный объем, частота дыханий. Максимальная вентиляция легких. Гипоксические пробы для функциональной оценки органов дыхания.
<p>2</p>	<p>Спортивная патология. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста. Подготовка конспекта по зачетным вопросам. Подготовить доклад по практическому занятию 5.</p> <p>Занятие 5. Практическое занятие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. 2. Ушибы. Ушибы суставов. Ушибы нерва. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (растяжки, надрывы, отрывы сумки и связок). 3. Переломы костей. Спортивные переломы. Повреждения позвоночника. 4. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Одонтогенная инфекция. Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции.

		<p>5. Пограничные состояния в спортивной медицине. Заболевания сердечно-сосудистой системы.</p> <p>6. Особенности растущего организма. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.</p> <p>7. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.</p> <p>8. Значение и оценка восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Общие принципы использования средств восстановления.</p>
--	--	--

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Примерные вопросы к экзамену

1. Понятие о спортивной медицине, ее задачи.
1. Врачебно-физкультурный диспансер и врачебно-физкультурный кабинет. Задачи и содержание врачебного обследования.
2. Понятие о здоровье и болезни.
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
4. Медицинский и спортивный анамнез.
5. Понятие о физическом развитии и конституции. Определение физического развития.
6. Определение характера телосложения.
7. Соматоскопия. Методика.
8. Антропометрия. Методика.
9. Оценка физического развития методом индексов. (Весо-ростовые, силовые, пропорциональности).
10. Исследование сердечно-сосудистой системы. Общеклинические методы.
11. Исследование функционального состояния ССС. Характеристика методов.
12. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
13. Субмаксимальный тест — PWC₁₇₀. Велозргометрический вариант. Шаговый вариант.
14. Гарвардский степ-тест.
15. Задачи и содержание врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
16. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
17. Система восстановления в спорте. Основные методы ускорения восстановительных процессов.
18. Медицинское обследование соревнований.
19. Контроль на допинг в спорте.
20. Причины и основные меры предупреждения заболеваний у спортсменов.
21. Общая характеристика спортивных травм, их причины и пути предупреждения.
22. Повреждения мышц и сухожилий при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь.
23. Переломы костей и первая помощь при них.
24. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях,
25. Особенности врачебного контроля за детьми.
26. Эмболия.
27. Местные расстройства кровообращения (гиперемия, ишемия, инфаркт).
28. Дистрофия. Гипертрофия. Атрофия.
29. Тромбоз. Стаз, гемостаз, лимфостаз.
30. Некроз.

31. Десинхроноз.
32. Воспаление.
33. Регенерация.
34. Опухоль.
35. Аллергия. Идиосинкразия.
36. Периоды болезни.
37. Патология.
38. Грязелечение при спортивных заболеваниях и травмах. Показания, противопоказания.
39. Бальнеолечение. Показания, виды.
40. Лечение озокеритом, парафином.
41. Аэрозольтерапия.
42. Печеночный болевой синдром у спортсмена.
43. Острый мышечный спазм или судороги и спортсмена.
44. Исследование функционального состояния функций внешнего дыхания.
45. Исследование жизненной емкости легких. Легочные пробы (проба Шафрановского, проба Розенталя).
46. Спирография. Основные показатели и их должные величины.
47. Гипоксические пробы (проба Генчи, проба Штанге).
48. Исследование функционального состояния нервной системы. Задачи, методики.
49. Исследование двигательного анализатора. (Сухожильные рефлексы, динамическая координация).
50. Исследование мышечно-суставного чувства. Задачи, методики.
51. Исследование вестибулярного анализатора (проба Яроцкого, пробы Ромберга).
52. Исследование нервно-мышечного аппарата. Теппинг тест. Динамометрия.
53. Исследование вегетативной нервной системы. Дермография. Ортостатическая и клиностатическая пробы.
54. Остеохондрозы позвоночника (виды причины, клиническое течение, симптомы, лечение).
55. Миозиты у спортсменов, миогелоз, миофиброз.
56. Неврозы и неврозоподобные состояния у спортсменов.
57. Заболевания глаз у спортсменов.
58. Заболевания слухового анализатора у спортсменов.
59. Гелиотерапия. Талассотерапия. Бальнеотерапия.
60. Иммунитет.
61. Метаболизм (ассимиляция, диссимиляция).
62. Травмы, виды травм.
63. Травмы верхних конечностей.
64. Травмы нижних конечностей.
65. Травмы головы.
66. Заболевания суставов.
67. Вывихи. Вывих плеча, привычный вывих плеча.
68. Травматические повреждения мышц, связок, сухожилий.
69. Вывих ключицы.
70. Ушибы.
71. Травмы внутренних органов у спортсменов.
72. Заболевания органов пищеварения у спортсменов.
73. Острые сосудистые нарушения. Гравитационный шок, ортостатический коллапс, обморок.
74. Кома.
75. Шок. Травматический шок.
76. Функциональные пробы и их классификация.

77. Травмы позвоночника при занятиях физической культурой и спортом.
78. Энцефалопатия у боксеров.
79. Болезнь. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
80. Патологические эффекты использования анаболических стероидов в спорте.
81. Дистрофические процессы у спортсменов.
82. Классификация допинговых средств.
83. Медицинский контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом.
84. Заболевания органов дыхания у спортсменов.
85. Гипогликемическое состояние у спортсменов.
86. Медицинский контроль за лицами среднего и старшего возраста, занимающимися физической культурой и спортом.
87. Особенности врачебного контроля за детьми школьного возраста.
88. Функциональное состояние системы выделения. Особенности у спортсменов.
89. Содержание и задачи врачебно-педагогического контроля.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
УК-8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>знать:</p> <p>- приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>уметь:</p> <p>- использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	Конспект, доклад, тест, экзамен	Качество знаний в приемах первой помощи, методах защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>знать:</p> <p>- способы для обеспечения в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>уметь:</p> <p>- обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказы-</p>	Конспект, доклад, тест, экзамен	Качество знаний в обеспечении в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических норм, профилактики травматизма, оказании первой доврачебной помощи

	вать первую доврачебную помощь		
ПК-3 - Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	<p>знать:</p> <p>- методы и средства физической культуры, спортивной медицины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>уметь:</p> <p>- использовать методы и средства спортивной медицины и физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	Конспект, доклад, тест, экзамен	Качество знаний в использовании методов и средств спортивной медицины и физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. – Москва: Спорт-Человек, 2015. – 184 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97571>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Дополнительная литература

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77241.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3 Интернет-ресурсы:

Не предусмотрено.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znaniium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

8. Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины имеются:

<p>Тренажерный зал № 30 СОК № 2 оснащен: велотренажеры, беговая дорожка, скамьи для пресса, многофункциональная рама, степ-доска, скамья для пресса, стойка для жима со штангой лежа, гантели, маты-татами; лыжная база оснащена: инвентарем для занятий лыжным видом спорта.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в; Спортивно-оздоровительный комплекс № 2 , ауд. № 30</p>
<p>Спортивный (игровой) зал № 11 СОК 2 оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 11</p>
<p>Аудитория № 25 СОК – 2 оснащена следующим оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none">- аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа);- плакаты, схемы, рисунки;- физкультурно-спортивные сооружения: спортивный комплекс, стадион, спортивные площадки, лыжная база, спортивные залы, гимнастический зал;- спортивный инвентарь.- секундомер- лента сантиметровая <p>Велоэргометр – 3 шт. Степ-тестовая ступенька – 2 шт. Секундомер – 4 шт. Ростомер – 2 шт. Весы напольные – 2 Весы электронные – 1 шт. Тонометр – 4 шт. Лента сантиметровая – 4 шт. Динамометр становой – 2 шт. Динамометр кистевой – 3 шт. Спирометр суховоздушный – 1 шт. Аппарат ЭКГ – 1 шт. Кушетка массажная – 4 шт. Программы, учебники, УМК Учебные наглядные пособия</p>	<p>626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, Спортивно-оздоровительный комплекс № 2, ауд. № 25</p>

