Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области

«Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины

**ОП.04 Основы врачебного контроля**

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

**(профессиональная подготовка)**

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Основы врачебного контроля

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 11.08.2014г. (Приказ Минобрнауки России №976) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Разработчик: Докторович Людмила Владимировна, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Рассмотрено на заседании ПЦК профессиональных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стр. |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 21 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 22 |
|  |  | |  |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы врачебного контроля**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Основы врачебного контроля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки РФ от 11.08.2014 г. № 976).

Обучение по учебной дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную    программу    рабочей программы воспитания и    календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства  патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебнаядисциплина Основы врачебного контроля относится к профессиональному циклу.

**1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель:** получение обучающимися знаний об основах врачебного контроля и их месте в обеспечении занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- формирование знаний по врачебному контролю;

- формирование умений по разработке учебно-методических материалов;

- активизация познавательной деятельности студентов.

В результате освоения учебной дисциплины «Основы врачебного контроля» обучающийся должен **уметь**:

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* проводить простейшие функциональные пробы;

В результате освоения учебной дисциплины «Основы врачебного контроля» обучающийся должен **знать:**

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **обладать следующими общими компетенциями, соответствующими видам деятельности**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности**:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5.Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

* 1. **. Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента - 154 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 96 часа;

практических занятий обучающегося - 48 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 48часов;

консультации – 10 часов,

практическая подготовка - 116 часов.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | ***Практическая подготовка*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **154** |  |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **96** |  |
| В том числе: |  |  |
| Теоретические занятия | 48 | 14 |
| Практические занятия | 48 | 48 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **48** | **48** |
| В том числе: |  |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 48 | 48 |
| **Консультации** | **10** | **6** |
| *Промежуточная аттестация в форме экзамена в 6 семестре и дифференцированного зачета в 5 семестре* | |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы врачебного контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1**. ***Задачи, содержание и методы врачебного контроля.*** |  |  |  |
| Тема 1.1. Цели и задачи врачебного контроля и спортивной медицины | **Содержание учебного материала**  Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. История развития врачебного контроля и спортивной медицины.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «Основные этапы развития врачебного контроля и спортивной медицины в России» | 5 | 2 |
| Тема.1.2. Методы и организация врачебного контроля | **Содержание учебного материала**  Методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Формы работы по врачебному контролю» | 3 | 2 |
| Тема 1.3. Антропометрические исследования. Соматоскопия. Оценка физического развития. | **Содержание учебного материала**  Антропометрические исследования. Соматоскопия. Антропометрия. Физиометрия. Методы индексов, стандартов, корреляции.  **Практическая работа**  Оценка физического развития.  **Самостоятельная работа**  Подготовить реферат на тему: «Влияние физических упражнений на основные системы органов» | 5 | 2 |
| 3 |
| Тема 1.4. Соответствие паспортного и биологического возраста школьников. | **Содержание учебного материала**  Понятие биологический и паспортный возраст. Возрастные периоды в педагогике и педиатрии.  Гармоничная и негармоничная, индивидуальная и эпохальная акселерация, преимущества и недостатки акселерантов, востребованность в определенных видах спорта.  Ретардация, ее определение, особенности ретардантов, их спортивная специализация.  **Самостоятельная работа**  Составить схему: «Критерии определения биологического возраста школьников» | 3 | 2 |
| Тема 1.5. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы  спортсменов. Типы реакции на нагрузку. | **Содержание учебного материала**  Методы исследования сердечно - сосудистой системы: анамнез, осмотр,  пальпация, перкуссия, аускультация. Характеристика пульса: ритмичность, частота,  наполнение, напряжение. Брадикардия, тахикардия. Функциональные и органические  шумы, причины, их вызывающие. Определение и оценка артериального давления.  Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба, методика проведения и оценка результатов. Одномоментная функциональная проба Мартине-Кушелевского. Одномоментная функциональная проба Котова-Демина. Одномоментная функциональная проба Руффье.  Проба Летунова. Типы реакций на нагрузку: нормотоническая, гипотоническая, гипертоническая, дистоническая, ступенчатая. Нормативы результатов у лиц, занимающихся различными видами спорта.  **Практическая работа**  Проведение функциональных проб исследования сердечно-сосудистой системы.  **Самостоятельная работа**  Составить конспект: «Морфо-функциональные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов» | 5 | 2 |
| Тема 1.6. Структурно-функциональные особенности спортивного сердца. | **Содержание учебного материала**  Структурно-функциональные особенности спортивного  сердца. Понятие о дилятации сердца и физиологической гипертрофии у занимающихся  физической культурой и спортом.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «оОбъем сердца у спортсменов различных специализаций» | 4 | 2 |
| Тема 1.7. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. | **Содержание учебного материала**  Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у занимающихся  физическими упражнениями. Связь между системами дыхания и кровообращения.  Понятие о кардиореспираторной системе. Физикальные методы исследования системы  внешнего дыхания (Проба Генчи, Штанге, Розенталя).  **Практическая работа**  Проведение функциональных проб исследования системы внешнего дыхания.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Оценка функционального состояния спортсмена в покое» | 4 | 2 |
| Тема 1.8. Особенности  функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем у занимающихся  физическими упражнениями и спортом. Понятие «функциональной готовности». | **Содержание учебного материала**  Значение исследований нервной и нервно-мышечной систем в комплексном  обследовании занимающихся физической культурой и спортом. Особенности  функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем у занимающихся  физическими упражнениями и спортом. Понятие «функциональной готовности».  **Практическая работа**  Проведение проб нервной системы и анализаторов. Исследование координации (пробы Ромберга).  **Самостоятельная работа**  Заполнение таблицы: «Общие признаки нарушения работы нервной системы» | 4 | 2 |
| **Раздел 2. Врачебный контроль и педагогическое наблюдение** |  |  |  |
| Тема 2.1. ВПН: понятие, содержание, задачи, организация, методы, виды и формы. | **Содержание учебного материала**  ВПН: понятие, содержание, задачи, организация, методы. Три вида врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися ФК и спортом (этапный, текущий и срочный контроль). Формы врачебно-педагогических наблюдений.  **Самостоятельная работа**  Заполнение таблицы «Виды и содержание медицинских осмотров для различных категорий лиц» | 4 | 2 |
| Тема 2.2. Врачебно-педагогические наблюдения и планирование учебно-тренировочного процесса. | **Содержание учебного материала**  Врачебно-педагогическое наблюдение и методика его проведения.  Содержание и задачи врачебно - педагогического наблюдения. Врачебно-педагогические наблюдения и планирование учебно-тренировочного процесса. Роль врачебно-педагогических наблюдений в определении тренированности и их врачебно-педагогическая оценка.  **Практическая работа**  Оперативный, текущий и этапный врачебный контроль.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Методы медицинского обследования при врачебно - педагогическом наблюдении» | 6 | 3 |
| **Раздел 3. Профилактика травматизма и патологических состояний** |  |  |  |
| Тема 3.1. Спортивные травмы. Причины спортивных травм. Классификация спортивных травм. | **Содержание учебного материала**  Понятие спортивной травмы. Распространенность спортивных травм. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов.  **Практическая работа**  Наложение фиксирующей повязки на кисть, на коленный и голеностопный суставы.  **Самостоятельная работа**  Подготовить реферат на тему: «Первая помощь при травмах мягких тканей», «Первая помощь при травмах суставов и костей» | 6 | 3 |
| Тема 3.2. Состояния, обусловленные нарушением правильного развития тренированности. (перенапряжение, перетренированность) | **Содержание учебного материала**  Изменение функционального состояния организма под воздействием тренировки. Рационально и нерационально построенный тренировочный процесс. Характеристика состояния утомления. Перетренированность. Перенапряжение. Хроническое перенапряжение.  **Самостоятельная работа**  Подготовить презентацию «Заболевания, возникающие при нерациональных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью». | 6 | 2 |
| Тема 3.4. Методики восстановления после перенапряжения и перетренированности. | **Содержание учебного материала**  Восстановительные процессы, стресс-восстановление, классификация средств восстановления после физических нагрузок  **Практическая работа**  Педагогические средства восстановления после нагрузок  **Самостоятельная работа**  Подготовить доклад на тему: «Психологические средства восстановления организма спортсмена» | 6 | 2 |
| **Раздел 4. Врачебно-профессиональное консультирование.** |  |  |  |
| Тема 4.1. Основные ориентиры для учителей при различных заболеваниях у детей. | **Содержание учебного материала**  Основные ориентиры для учителей при различных заболеваниях у детей  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Медицинские противопоказания у детей к занятиям спортом» | 3 | 2 |
| Тема 4.2.Направления и принципы врачебно-профессиональной консультации. | **Содержание учебного материала**  Медицинская профессиональная ориентация, врачебное профессиональное консультирование: информационное обеспечение и индивидуальная консультация; психофизиологическая профессиональная ориентация. Принципы проведения врачебно-профессиональной консультации.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Группы профессий по условиям труда» | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Медицинское обеспечение профессиональной ориентации подростков | **Содержание учебного материала**  Проведение профилактических осмотров подростков, перечень противопоказаний к обучению в учебных заведениях, высшего, среднего и начального профессионального образования  **Самостоятельная работа**  Составить конспект «Морфофункциональные особенности подросткового возраста, обуславливающие своеобразие реакций организма подростка на различные профессионально-производственные факторы» | 2 | 3 |
| Тема 4.4. Санитарное просвещение – ознакомление педагогов, школьников и их родителей с медицинскими вопросами выбора профессии. | **Содержание учебного материала**  Санитарная характеристика условий труда, санитарная классификация профессий.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Медицинские противопоказания при выборе профессии у подростков» | 4 | 2 |
| **Раздел 5. Диагностика и регулирование физических нагрузок.** |  |  |  |
| Тема 5.1. Классификация интенсивности нагрузок | **Содержание учебного материала**  Классификация физических нагрузок. Зоны интенсивности и их характеристика.  **Самостоятельная работа**  Подготовить реферат на тему «Частота пульса во время проведения комплекса гимнастических упражнений» | 3 | 2 |
| Тема 5.2. Самоконтроль при занятии физической культурой. | **Содержание учебного материала**  Понятие самоконтроля, значение самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.  **Самостоятельная работа**  Ведение дневника самоконтроля | 3 | 3 |
| **Раздел 6. Контроль за организацией физического воспитания школьников** |  |  |  |
| Тема 6.1. Задачи врачебного осмотра | **Содержание учебного материала**  Задачи врачебного осмотра, первичные, повторные и дополнительные врачебные осмотры. Методы врачебного осмотра: пальпация, перкуссия, аускультация.  **Самостоятельная работа**  Составить схему: «Порядок прохождения школьниками периодических медицинских осмотров» | 3 | 2 |
| Тема 6.2. Распределение учащихся по медицинским группам. | **Содержание учебного материала**  Понятие о медицинских группах и группах здоровья. Распределения учащихся по медицинским группам. Показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков.  **Самостоятельная работа**  Подготовить конспект: «Характеристика медицинских групп по физкультуре» | 3 | 3 |
| Тема 6.3. Сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм. | **Содержание учебного материала**  Возобновление заболеваний после заболеваний и травм  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу: «Сроки возобновления занятий физической культурой после некоторых заболеваний и травм» | 4 | 2 |
| Тема 6.4. Возрастные нормы для начала занятий спортом и этапов спортивной подготовки. | **Содержание учебного материала**  Понятие о спортивном отборе и спортивной ориентации. Этапы спортивной подготовки. Возрастные нормы для начала занятий спортом.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «Общая характеристика этапов спортивного отбора» | 4 | 3 |
| Тема 6.5. Организация и комплектование специальных медицинских групп. | **Содержание учебного материала**  Характеристика специальных медицинских групп. Особенности занятий физической культурой в СМГ. Принципы организации  **Практическая работа**  Комплектование специальной медицинской группы  **Самостоятельная работа**  Составить конспект «Врачебные наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями в СМГ» | 3 | 3 |
| Тема 6.6. Другие формы физического воспитания. | **Содержание учебного материала**  Характеристика и содержание форм физического воспитания школьников.  **Практическая работа**  Составление комплекса упражнений для проведения различных форм ФВ  **Самостоятельная работа**  Составить комплексы ОРУ для гимнастики до начала занятий, для физкультурной минутки на уроках | 3 | 3 |
| Тема 6.7. Примерный объем двигательной активности обучающихся (САНПИН) | **Содержание учебного материала**  Примерный объем двигательной активности учащихся по САНПИН  **Практическая работа**  Составление спортивного мероприятия для детей определенного возраста, исходя из требований САНПИН.  **Самостоятельная работа**  Составить комплекс ОРУ для спортивного часа в ГПД, для занятий в СМГ | 4 | 3 |
| Тема 6.8. Требования к санитарному состоянию мест учебных занятий ФК | **Содержание учебного материала**  Требования к санитарному состоянию мест учебных занятий ФК  **Практическая работа**  Оценка санитарного состояния мест учебных занятий ФК  **Самостоятельная работа**  Оценить санитарное состояние спортивных залов учебного заведения. Подготовить презентацию | 3 | 3 |
| **Раздел 7. Контроль за организацией физического воспитания в ДДОУ.** |  |  |  |
| Тема 7.1. Требования к организации физического воспитания в ДДОУ. | **Содержание учебного материала**  Требования к организации физического воспитания в ДДОУ. Задачи врачебного контроля в ДДОУ  **Практическая работа**  Оценка санитарного состояния мест проведения занятий ФВ в ДДОУ.  **Самостоятельная работа**  Составить перечень оборудования и инвентаря для игр и занятий физической культурой на открытом воздухе детей дошкольного возраста. Рекомендуемое оборудование спортивных залов. | 3 | 3 |
| Тема 7.2. Контроль за организацией физического воспитания. | **Содержание учебного материала**  Осуществление врачебного контроля за организацией физического воспитания.  **Практическая работа**  Проведение врачебного контроля в ДДОУ  **Самостоятельная работа**  Составить рекомендации к одежде детей при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе. | 6 | 2 |
| **Раздел 8. Врачебный контроль за лицами разного возраста и пола, занимающимися оздоровительной физической культурой и спортом.** |  |  |  |
| Тема 8.1. Врачебный контроль за юными спортсменами. Биохимические показатели (иммуноглобулины, лимфоциты, гемоглобин и др.), биопсия мышц (определение типа мышечных волокон, их соотношения, метаболизма в тканях после выполнения интенсивных физических нагрузок и т.п.). | **Содержание учебного материала**  Врачебный контроль юных спортсменов. Организация и программа обследования. Функциональная диагностика. Биохимические показатели (иммуноглобулины, лимфоциты, гемоглобин и др.), биопсия мышц (определение типа мышечных волокон, их соотношения, метаболизма в тканях после выполнения интенсивных физических нагрузок  **Практическая работа**  Методики определения типа мышечных волокон, их соотношения у спортсменов. | 3 | 2 |
| Тема.8.2. Врачебный контроль при занятиях физической культурой в пожилом возрасте (морфологические показатели) | **Содержание учебного материала**  Врачебный контроль за лицами пожилого возраста, занимающимися физической культурой. Врачебный осмотр.  **Практическая работа**  Проведение функциональных проб у людей пожилого возраста.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «Противопоказания для занятий спортом пожилых людей». | 3 | 3 |
| Тема 8.3. Влияние физической нагрузки на женский организм (физиологические показатели) | **Содержание учебного материала**  Физиологические реакции женского организма на физическую нагрузку. Сравнение функциональных возможностей женского и мужского организма. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися спортом.  **Практическая работа**  Сравнительная характеристика качественного состава тела и данных антропометрии женщин и мужчин.  **Самостоятельная работа**  Подготовить реферат на тему «Зависимость физической работоспособности женщин от фазы менструального цикла» | 3 | 2 |
| **Раздел 9. Медицинское обеспечение оздоровительной и реабилитационной тренировки** |  |  |  |
| Тема 9.1.Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Физическая подготовленность человека | **Содержание учебного материала**  Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Физические качества, определяющие двигательные возможности человека  **Практическая работа**  Критерии дозирования физических нагрузок в оздоровительной тренировке  **Самостоятельная работа**  Показания и противопоказания к назначению оздоровительной физической тренировки | 3 | 3 |
| Тема 9.2 Сила и методы развития. | **Содержание учебного материала**  Значение развития мышечной системы для состояния здоровья человека. Формы проявления силы. Методы развития мышечной силы.  **Практическая работа**  Оценка силовых возможностей | 2 | 3 |
| Тема 9.3. Гибкость и методы развития | **Содержание учебного материала**  Гибкость. Факторы, определяющие проявления и уровень гибкости.  **Практическая работа**  Техника и методы растяжения мышц. Оценка гибкости. | 2 | 3 |
| Тема 9.4. Выносливость и методы ее развития. Медицинские средства повышения работоспособности спортсмена | **Содержание учебного материала**  Физиологические основы общей выносливости человека. Методы совершенствования аэробной выносливости. Работоспособность спортсмена. Медицинские средства повышения работоспособности.  **Практическая работа**  Оценка выносливости спортсмена. | 3 |  |
| **Раздел 10.Медицинское обеспечение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.** |  |  |  |
| Тема 10.1. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов. | **Содержание учебного материала**  Принципы организации медицинского обеспечения учебно-тренировочных сборов. Тестирование в условиях спортивной тренировки.  **Практическая работа**  Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «Тесты для определения функционального состояния спортсмена на УТС»(тесты, методика их проведения, оценивание результатов тестов, рекомендации) | 3 | 3 |
| Тема 10.2. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. | **Содержание учебного материала**  Медицинское обеспечение спортивных соревнований  **Практическая работа**  Организация медицинского обеспечения соревнований школьного, городского, районного уровней.  **Самостоятельная работа**  Подготовить презентацию «Организация медицинского обеспечения спортивных соревнований международного уровня в ИВС» | 4 | 3 |
| Тема 10.3. Допинг-контроль. | **Содержание учебного материала**  Понятие допинга. Действие стимулирующих препаратов на организм. Принципы антидопингового контроля. Понятие «терапевтическое исключение».  **Практическая работа**  Техника проведения антидопингового контроля. Юридические нормативы.  **Самостоятельная работа**  Составить таблицу «Запрещенные классы фармакологических препаратов» | 3 | 2 |
| Тема 10.4. Контроль на половую принадлежность. | **Содержание учебного материала**  Цель контроля на половую принадлежность. Биологические основы. Гермафродитизм. Ложный гермафродитизм. | 1 | 2 |
|  | **Консультации** | 10 |  |
| **Всего** | | **154** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы требует наличия стандартного учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Программное обеспечение:

Windows 7 x64 "Подписка: Microsoft Imagine Premium

Идентификатор подписки: 61b01ca9-5847-4b61-9246-e77916134874

Акт предоставления прав №Tr043209 от 06.09.2016"

Microsoft Office 2016 Лицензионный договор №159 на передачу не исключительных прав на программы для ЭВМ от 27 июля 2018 г.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основная литература:**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2021. -253 с. - ЭБС «ЮРАЙТ».
2. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: учебник для СПО/ Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. – М.: Академия, 2017. – 384 с.

**Дополнительная литература:**

1. Акатова, А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учеб. пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 c. - ЭБС «IPRbooks».
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Епифанов В.А. – М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2014. – 568 с.
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учеб. пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 184 с. - ЭБС «ЮРАЙТ».
4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студентов средних специальных учебных заведений. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 c. - ЭБС «IPRbooks».
5. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 c. - ЭБС «IPRbooks».
6. Лечебная физическая культура: учебник/ Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.; под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2014.- 416с.
7. Миллер, Л.Л.Спортивная медицина: учебное пособие / Миллер, Л.Л. – М.: Человек, 2015. – 184с.
8. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учеб. пособие.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 192 c. - ЭБС «IPRbooks».
9. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. - ЭБС «ЮРАЙТ».

**Интернет-ресурсы:**

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. - Российский университет дружбы народов/ Панов Г.Н.

[Электронный ресурс] <URL:https://yandex.ru/search/?lr=10879&clid=2163430&msid=1507629909.57849.22887.24164&text>.

1. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов. - Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет/Минка И.Н. [Электронный ресурс] URL:https://yandex.ru/search/?text.
2. Спортивная медицина. /Миллер Л.Л.[Электронный ресурс] <URL:https://yandex.ru/search/?text>.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, внеаудиторной самостоятельной работы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения,**  **усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и**  **оценки результатов обучения** |
| уметь:  - взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты | -оценка решения ситуационных задач;  - оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы |
| - проводить простейшие функциональные пробы | -оценка освоенных умений в ходе выполнения практических работ |
| знать:  - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой | -устный опрос;  -тестирование;  -защита рефератов;  -составление схем и таблиц по темам учебной дисциплины |
| - назначение и методику проведения простейших функциональных проб | - опрос по индивидуальным заданиям;  - контрольные работы |
| - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности | -оценка решения ситуационных задач |

**Материалы для контроля знаний**

Материалы для контроля знаний студентов разрабатываются в соответствии с едиными принципами и правилами контроля знаний. Задания для текущего контроля, проводимого в рамках практических занятий, могут включать устные и письменные вопросы, тестовые задания и пр. Зачетный материал (устные вопросы, тесты) должен соответствовать типовой и рабочей программам по дисциплине и отражать ее основное содержание. В программу включается список литературы (основной и дополнительной), отражающий круг вопросов, необходимых студенту для подготовки и сдачи текущей и итоговой форм контроля знаний, а также для выполнения заданий самостоятельной работы. Список литературы, рекомендуемый для всех видов работы студентов, содержит необходимое оптимальное количество наименований, обеспечивающий полный охват содержания дисциплины на современном научном и методическом уровнях.

**Вопросы к экзамену**

1. Принципы и основы организации врачебного контроля. Содержание и методы врачебных обследований.
2. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезней.
3. Здоровый образ жизни. Его аспекты. Воспитание мотивации здорового образа жизни.
4. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.
5. Определение и оценка функционального состояния ССС у занимающихся физической культурой и спортом, методы ее исследования.
6. Характеристика и оценка внешнего дыхания у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
7. Характеристика и оценка состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
8. Характеристика и оценка пищеварительной системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Характеристика и оценка мочеполовой системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Характеристика и оценка мышечной системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
11. Характеристика и оценка нервной системы у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
12. Характеристика и оценка нервно-мышечного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
13. Характеристика и оценка эндокринных органов и крови у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
14. Характеристика врачебного контроля у лиц разного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
16. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом.
17. Характеристика средств и методов восстановления работоспособности у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
18. Реабилитация лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
19. Характеристика травм, патологических состояний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
20. Характеристика спортивного травматизма и методы восстановления.
21. Характеристика состояния перетренированности и перенапряжения у лиц, занимающихся спортом, методы восстановления.
22. Методы оценки физического развития детей и подростков.
23. Типы телосложения, нарушения состояния опорно-двигательной аппарата.
24. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков.
25. Функциональные пробы, их роль и значение в практи­ке врачебного контроля.
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика выполнения и критерии оценки.
27. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
28. Тестирование физической работоспособности у детей и подростков, критерии оценки.
29. Распределение школьников по группам здоровья.
30. Распределение школьников на медицинские группы.
31. Принципы проведения занятий физкультурой в основной и подготовительной группах.
32. Принципы проведения занятий физкультурой в специальной медицинской группе.
33. Распределение на медицинские группы при наличии заболеваний.
34. Морфологические особенности женщин.
35. Функциональные возможности сенсорных систем у женщин.
36. Функциональные возможности организма женщин.
37. Развитие физических качеств в различные фазы менструального цикла.
38. Нарушения репродуктивной функции у женщин-спортсменок.
39. Критерии и клинические признаки триады женщин-спортсменок.
40. Формы и методы лечебной физической культуры, их характеристика.
41. Классификация гимнастических упражнений по направленности действия.
42. Классификация гимнастических упражнений по видовому признаку и характеру.
43. Классификация дыхательных упражнений.
44. Объем и направления движения в суставах.
45. Биомеханическая характеристика исходных положений тела и локомоций.
46. Принципы тренировки и дозировка физической нагрузки в ЛФК.
47. Периоды лечебного применения ЛФК и режимы двигательной активности
48. Схема процедуры и примерный комплекс физических упражнений.
49. Организация лечебной физической культуры в лечебных учреждениях.
50. Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре
51. Инфаркт миокарда (понятие, причины, стадии и симптомы).
52. Острые заболевания и характеристика средств и методов восстановления.
53. Врачебный контроль в АФК (адаптивной физической культуре).
54. Характеристика соматотипов у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
55. Клинико-физиологическое обоснование механизма действия физических упражнений на системы организма.
56. Характеристика комплексного восстановления при перетренированности.
57. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом

**Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Общие цели и задачи врачебного контроля.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение на уроке физкультуры.
3. Методы оценки физического развития, их значение в практике врачебного контроля.
4. Антропометрия, как метод исследования физического развития.
5. Функциональные методы исследования, их роль и значение в практике врачебного контроля.
6. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
7. Велоэргометрия, как метод тестирования физической работоспособности. Значение в практике врачебного контроля.
8. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
9. Примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.
10. Организация и комплектование специальных медицинских групп.
11. Организация и проведение допинг-контроля во время Международных спортивных соревнований.
12. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
13. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу. Влияние допинга на организм спортсмена.
14. Штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных веществ и методов.
15. Особенности медицинского обеспечения занятий спортом пожилых людей.
16. Причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов.
17. Функциональные изменения при перенапряжении и перетренированности человека.
18. Характеристика медицинских групп по физкультуре.
19. Последствия применения допингов спортсменами.
20. Возобновление занятий после заболеваний.
21. Контроль на половую принадлежность.
22. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
23. Характеристика травм, патологических состояний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
24. Направления и принципы медико-профессиональной ориентации.
25. Врачебный контроль за организацией занятий физической культурой в детских дошкольных образовательных учреждениях.
26. Требование к санитарному состоянию мест учебных занятий физической культурой.
27. Особенности организации медицинского обеспечения занятий спортом женщин.
28. Показания и противопоказания к назначению оздоровительной физической тренировки.
29. Врачебный контроль за юными спортсменами.
30. Возрастные нормы для начала занятий спортом.

**Критерии оценки:**

* - оценка «отлично» выставляется студенту, если, дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, нет недочетов;
* - оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, нет недочетов или если выполнены все задания, но есть недочеты;
* - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если есть значительные недочеты ответе или ответ дан неправильно;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неправильный ответ.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методические рекомендации для студентов**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

При подготовке к занятиям студент должен просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме; подготовиться к ответу на контрольные вопросы.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы на практических и лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление. В конце лекции преподаватель оставляет время (5-10 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта в тот же день после занятий, пометку материала конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю на консультации или ближайшей лекции. Регулярно отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Для выполнения письменных домашних заданий студентам необходимо внимательно прочитать соответствующий раздел учебника и проработать аналогичные задания, рассматриваемые преподавателем на лекционных занятиях.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими  материалами, научной литературой, статистическими данными, в том числе из сети Интернет.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы курса - залог успешной работы и положительной оценки.

Самостоятельная работа студентов, по плану в рабочей программе дисциплины, проводится с целью получения более глубоких знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение отдельных разделов тем дисциплины;

- выполнение индивидуального задания по основным разделам дисциплины;

- чтение и усвоение студентами литературы, рекомендованной автором  
рабочей программы;

- выполнение домашнего задания и подготовку к занятиям;

- подготовку к различным формам контроля: опрос, зачеты и  
индивидуальные задания по основным разделам учебной программы;

- работу с использованием компьютерных разработок и Интернета.

**Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания**

Индивидуальное задание - это самостоятельно выполненная работа под руководством преподавателя, с учетом знаний, полученных студентом при изучении основных разделов дисциплины. Одной из целей индивидуального задания является оценка уровня овладения студентом теоретических основ, а также выявление степени подготовленности студента, к изложению основных положений изучаемой дисциплины.

В процессе выполнения индивидуального задания студенту предстоит по каждой из тем индивидуального задания сначала прочитать рекомендованную основную и дополнительную литературу, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект лекций и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основная цель изучения данной дисциплины: обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний общей и специальной гигиены, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов; сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения; сформировать у студентов способность оценивать и отбирать информационные технологии в педагогическом процессе для решения проблем по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в своем виде спорта.

На основе программы и в соответствии с уровнем собственных педагогических знаний, умений и навыков каждый преподаватель разрабатывает рабочий план, отражающий тематику и основное содержание лекционных и групповых занятий.

В процессе преподавания после изучения разделов учебной дисциплины рекомендуется контролировать уровень освоенности программного материала. Контроль может осуществляться в форме устного ответа на вопросы, письменной работы по заданной теме или выполнения тестового задания.

Успешность изучения данной дисциплины зависит от степени осознания своей деятельности. Рефлексивная деятельность должна относиться не только к самостоятельному изучению учебника, но и включать в себя исследовательскую деятельность, в которой приходится принимать участие. Это могут быть лекции, практические занятия, написание реферативных работ.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Основной вид учебных занятий по дисциплине согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции и практические занятия. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине и тетрадь для выполнения практических заданий;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов.

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким – либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал пред новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать опорный конспект, если вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой – то фрагмент лекции. Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально – логических моделей и пр. Чем активнее вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

Для этого необходима дополнительная тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, не рассмотренные на лекциях, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к творческим заданиям по дисциплине.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы практического занятия.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения курсовых и дипломных работ.

При подготовке к зачетам повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.