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

дисциплины

Б1.В.01 современные проблемы спортивной подготовки (модуль):

**Б1.В.01.02 СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Направление подготовки **49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) **Управление системой подготовки спортсменов**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ПК-3 | Способен планировать, организовывать и анализировать результаты спортивной подготовки занимающихся | ИПК – 3.1 знает требования к организации и планированию спортивной подготовки  ИПК – 3.2 умеет составлять планы спортивной подготовки  ИПК – 3.3 владеет методами анализа результатов подготовки занимающихся |
| ПК-4 | Способен к управлению систематической соревновательной деятельностью занимающегося | ИПК – 4.1 знает содержание, требования, структуру соревновательного процесса  ИПК – 4.2 умеет осуществлять планирование, управление соревновательной деятельностью занимающегося  ИПК – 4.3 владеет методами контроля за соревновательной деятельностью занимающихся |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: сформировать у обучающихся глубокое и полное представление об основных методологических подходах к проведению наблюдения за функциональным состоянием лиц, проходящим спортивную подготовку, к профилактике травматизма, к санитарно-гигиеническим основам занятий спортом, методам восстановления и реабилитации.

Задачи дисциплины:

* изучить теоретико-методические основы восстановительной медицины и средств реабилитации;
* изучить основы врачебно-педагогического наблюдения за спортсменами;
* получить знания о спортивной гигиене и профилактике спортивного травматизма;
* сформировать у обучающихся навыки психофизиологического подхода к рациональной организации спортивной деятельности в условиях прохождения реабилитации.

Дисциплина «Современные методы восстановительной медицины и реабилитации лиц, занимающихся спортом» входит в состав модуля Современные проблемы спортивной подготовки, относящегося к части, формируемой участниками образовательных отношений. Предшествующими для изучения курса являются дисциплины: «Современные проблемы спортивной науки», «Планирование и моделирование спортивной подготовки». Дисциплина тесно связана с курсом «Медико-биологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности». После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы, при прохождении производственной и преддипломной практик.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов (*1 зачетная единица составляет 36 академических часов*).

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  | практическая  подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **10** | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 4/4 | 2/2 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **94** | |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** | |
| контактная работа | 0,25 | |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **108/3** | |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1. | История становления восстановительной медицины в мире и в России |
| 2. | Врачебный контроль за функциональным состоянием лиц, занимающихся физкультурой и спортом |
| 3. | Оценка физического развития человека. Функциональное тестирование в спортивной и восстановительной медицине |
| 4. | Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе реабилитации |
| 5. | Спортивный травматизм и неотложные состояния, возникающие при нерациональном режиме физкультурно-спортивной спортивной деятельности |
| 6. | Заболевания спортсменов и способы их профилактики |
| 7. | Методы повышения физической работоспособности |
| 8. | Спортивное питание в рамках восстановительной медицины и реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом |
| 9. | Нормативно-правовое регулирование в области спортивной и восстановительной медицины, средств реабилитации |
| 10. | Средства физической реабилитации |

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока  (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Оценка физического развития человека. Функциональное тестирование в спортивной и восстановительной медицине  Спортивный травматизм и неотложные состояния, возникающие при нерациональном режиме физкультурно-спортивной спортивной деятельности |  |  | - |
| Практическое занятие | Оценка физического развития человека. |
| 2. | Средства физической реабилитации | Практическое занятие | Подбор средств физической реабилитации | - |
| 3. | Оценка физического развития человека. | Практическое занятие | Функциональное тестирование в спортивной и восстановительной медицине | Функциональное тестирование |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Восстановительная медицина как научно-практическая дисциплина.
2. Диспансеризация. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Признаки основных заболеваний и патологических состояний, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.
3. Анкета здоровья, занимающихся физической культурой и спортом (система регистрации травм и история болезни).
4. Занятия физической культурой и спортом в условиях высоких и низких температур. Физкультурно-спортивная деятельность в условиях высоких температур. Физкультурно-спортивная деятельность в условиях низких температур. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после длительных трас меридианных перелетов.
5. Структура и статистика заболеваемости у лиц, занимающихся физической культурой и различными видами спорта.
6. Физиолого-гигиеническое обоснование рационального подхода к питанию спортсменов. Режим питания.
7. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в физической культуре и спорте.
   1. **вопросы для подготовки к лабораторным работам**
8. Методы, способы, приёмы и инструментарий для функционального тестирования: - электрокардиография,

* кардиоритмография,
* велоэргометрия,
* тонопульсометрия,
* степ-тест,
* электро-кожное сопротивление,
* динамометрия,
* стабилография,
* сенсомоторные реакции,
* спирометрия,
* анализ биожидкостей.

1. Спортивные травмы:

* особенности черепно-мозговой травмы у боксеров
* черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами
* повреждения позвоночника и спинного мозга
* травмы конечностей
* травмы грудной клетки
* травмы внутренних органов
* травмы ЛОР органов, зубов и глаз

1. Методы повышения физической работоспособности.

* Фармакологические препараты для повышения и восстановление работоспособности.
* Массаж.
* Оксигенотерапия.
* Психологические средства восстановления и повышения работоспособности.
* Комплексное использование восстановительных средств.

1. Средства физической реабилитации

* Основные и вспомогательные массажные приемы.
* Правила применения массажных приемов на различные группы мышц.
* Алгоритм сегментарного массажа на: воротниковой зоне.
* Правила проведения сегментарного массажа на спине.
* Алгоритм массажа на ноге и ягодицах.
* Массаж руки.
* Массаж груди и живота
* Требования к общему классическому лечебному массажу.
* Детский массаж.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1,2,4,6,8,10 | Проверка конспектов |
| 2 | Тема 3,5,7,9 | Устный опрос |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Теория и методика физической культуры: учебник | Кадыров Р,М., Морщинина Д.В, | М.: Кнорус | 2016 | + |  |
| 2. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учеб.  Заведений | Матвеев Л. П. | СПб.:Лань;Омега-Л | 2004 | + |  |
| 3. | Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) | Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г. | Москва: Советский спорт, | 2012 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 4. | Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта | Кулиненков Д. О., Кулиненков О. С. | Москва: Советский спорт | 2012 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 5. | Молекулярная генетика спорта | Ахметов И. И. | Москва: Советский спорт | 2009 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 6. | Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты | Макарова Г. А. | Москва: Советский спорт | 2008 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 7. | Зарубежный и отечественный опыт организации службы спортивной медицины и подготовки спортивных врачей | Поляев Б. А., Макарова Г. А., Белолипецкая И. А. | Москва: Советский спорт | 2005 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 8. | Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов | Белоцерковский З. Б. | Москва: Советский спорт | 2009 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 9. | Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины | Ромашин О. В., Смоленский А. В., Преображенский В. Ю. | Москва: Советский спорт | 2011 |  | <http://biblioclub.ru/> |

**8.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
2. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
3. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.ru/)

**9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используются следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel.

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно–правовая система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

**10.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.