

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Декан

Дата подписания: 17.11.2019 09:25:59

Уникальный программный идентификатор:  
a2232a55157e576531a8099b1190802af539894204205581b1575a454e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО БГПУ**

 **О.В. Юрченко**  
**«22» мая 2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
«БАКАЛАВРИАТ»**

**Принята  
на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>14</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>23</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>24</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ</b> Ошибка! Закладка не определена.	
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	Ошибка! Закладка не определена.
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	Ошибка! Закладка не определена.

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области спортивной медицины.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина Б1.О.25 «Спортивная медицина» относится к обязательным дисциплинам вариативной части блока Б1. Изучение курса «Спортивная медицина» позволит будущим бакалаврам обосновывать оптимальные двигательные режимы для разных контингентов населения.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-9:**

- **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- **ОПК-9.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.**

**В результате изучения студент должен:**

- **знать:**
  - основные термины, применяемые в спортивной медицине;
  - основные методы изучения и оценки различных показателей функционального состояния органов и систем с учетом двигательной нагрузки;
  - особенности контроля за влиянием физической нагрузки на организм у лиц разного пола и возраста;
  - основы общей и спортивной патологии;
  - организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
  - иметь понятие о допингах и допинг-контроле;
  - методику исследования и оценки физического развития;
  - классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;
  - правила оказания неотложной помощи при наиболее частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом.
- **уметь:**
  - оказывать первую помощь при травме и внезапном заболевании;
  - проводить и оценивать функциональные пробы с физической нагрузкой;
  - использовать простейшие медицинские приборы для оценки основных систем организма.
- **владеть:**
  - методикой тестирования функционального состояния различных систем организма;
  - методикой исследования и оценки общей и специальной физической работоспособности;
  - методикой и трактовкой врачебно-педагогических наблюдений;
  - организацией медицинского обеспечения спортивных соревнований.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Частная патология» составляет 3 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (108 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Спортивная медицина	3	6	108	3

**Общая трудоемкость дисциплины «Частная патология»** составляет 3 зачетные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### 1.7

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	8	8
Практические занятия	10	10
Самостоятельная работа	86	86
Вид итогового контроля	4	Зачёт

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Заочная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1.	Введение. Основы организации спортивной медицины в России	11	1	1	9
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	11	1	1	9
3.	Основы общей патологии	13	1	1	11
4.	Спортивная патология	11	1	1	9
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	12	1	1	10
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	12	1	1	10
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	12	1	1	10
8.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	10	1	1	8
9.	Допинги и допинг-контроль в спорте	7		1	6
10.	Средства восстановления спортивной Работоспособности	5		1	4
	Зачёт	4			
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>86</b>

### Интерактивное обучение по дисциплине «Спортивная медицина»

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	ЛК	Лекция - визуализация	1
2.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	ПР	Работа в парах	1
3.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	ПР	Кейс-задача по определению физ. работоспособности	1
4.	Допинги и допинг-контроль в спорте	ЛК	Лекция - дискуссия	1
5.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	ПР	Работа в малых группах, заполнение протоколов	1
6.	Оценка эффективности занятий методом ВПН	ПР	Анализ протоколов	1
<b>ИТОГО</b>				<b>6 ч</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Введение. Основы организации спортивной медицины в России.**

Введение. Понятие о медицине и о спортивной медицине. Цель, задачи и содержание спортивной медицины. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины в России.

Основы организации спортивной медицины в России. Врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом. Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.

#### **Тема 2. Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.**

Понятие о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека. Виды, уровни здоровья. Показатели здоровья индивидуума и населения. Критерии оценки здоровья. Группы здоровья. Образ жизни и здоровье. Компоненты здорового образа жизни.

#### **Тема 3. Основы общей патологии.**

Понятие о болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Инфекционные и паразитарные заболевания, причины их распространения, пути передачи. Физические, химические, биологические, социальные причины заболеваний. Основы профилактики болезней. Первичная, вторичная, индивидуальная и общественная профилактика. Роль наследственности в развитии болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофии. Причины, вызывающие их, и механизм развития. Понятие о регенерации тканей. Сроки регенерации мышечной, костной, нервной ткани. Понятие о реактивности, иммунитете, аллергии, влияние на них физических упражнений

#### **Тема 4. Спортивная патология.**

Острые патологические состояния: их причины и профилактика. Причины

заболеваний у спортсменов. Заболеваемость и спортивная специализация. Травмы при занятиях физкультурой и спортом: их причины и профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Медицинская и спортивная реабилитация.

#### **Тема 5. Исследование и оценка физического развития.**

Понятие о физическом развитии. Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Методы исследования физического развития. Соматоскопия: наружный осмотр, пальпация, перкуссия. Антропометрия: измерение роста стоя, сидя, массы тела, измерение длины конечностей и ее сегментов, определение объема движений в суставах, силы мышц. Аппаратные методы исследования: рентгенологические, биомеханические, электрофизиологические и др. Типы телосложения и их характеристика. Оценка физического развития. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта.

#### **Тема 6. Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена.**

Сердечно-сосудистая система. Структурные особенности спортивного сердца. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и оценка физической работоспособности. Проба Летунова, проба Руффье, проба PWC170. Методика проведения функциональных проб, их оценка. Типы реакции ССС на стандартную нагрузку, их характеристика.

Внешнее дыхание, исследование и оценка функции внешнего дыхания. Простейшие функциональные пробы, их интерпретация применительно к задачам спортивной тренировки.

Нервная и нервно-мышечная системы. Методы исследования и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы. Функциональные пробы, методика выполнения и критерии оценки

**7. Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований**  
Медицинский и педагогический контроль, формы его организации. Задачи и медицинского и педагогического контроля. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Физиологическая кривая урока, тренировки. Медико-санитарное обеспечение соревнований, различного уровня и особенностей вида спорта.

#### **Тема 8. Медицинский контроль в массовой физической культуре.**

Особенности обследования детей и подростков. Организация медицинского контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную. Медико-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Значение, задачи, содержание, формы и методы медико-педагогических наблюдений. Организация врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом. Особенности методики физического воспитания детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

#### **Тема 9. Допинги и допинг-контроль в спорте.**

Понятие о допинге. История возникновения. Причины распространения допингов в спорте. Влияние допингов на организм спортсмена. История развития и организация допинг-контроля. Регламентация допинг-контроля медицинским уставом МОК. Процедура сбора проб на выявление запрещенных препаратов. Запрещенные классы

веществ и запрещенные методы. Штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных препаратов и методов. Контроль на половую принадлежность.

#### **Тема 10. Средства восстановления спортивной работоспособности.**

Средства восстановления физической работоспособности. Классификация средств восстановления. Педагогические, психологические, медицинские и физические средства восстановления спортивной работоспособности. Правила применения средств восстановления. Водные процедуры: души, ванны. Применение спортсменами парной бани, сауны. Адаптогены и витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Особенности питания при занятиях спортом. Применение тейпов, мазей, гелей и кремов. Спортивный массаж: виды спортивного массажа, физиологическое действие на организм.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью проведения занятий является формирование систематизированных знаний в области спортивной медицины.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам».

В каждом разделе даны учебно-методические материалы лекционного курса включают подробный план лекций по изучаемой теме, вопросы и задания для самоконтроля, список рекомендуемой литературы;

1) учебно-методические материалы по подготовке практических занятий содержат планы проведения занятий, задания для самостоятельной работы, вопросы для самопроверки. Выполнение упражнений дает возможность глубже усвоить теоретический материал, применить полученные знания на практике, выработать необходимые умения и навыки, применить полученные знания на практике.

Рекомендации по изучению отдельных тем курса:

При изучении темы №1 особое внимание следует обратить на основные задачи спортивной медицины, формы ее работы, организацию медицинского обеспечения ФКиС в России. Следует понять разницу между формами врачебного контроля и методикой врачебного обследования. При изучении темы №2-4 особое внимание следует обратить на факторы, влияющие на состояние здоровья, переходные состояния между здоровьем и болезнью, а также причины возникновения заболеваний. Важно знать особенности изменения иммунитета у спортсменов при интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузках. При изучении темы № 5 важно знать не только методы исследования физического развития, но и уметь провести его оценку. При изучении темы №7 важно освоить методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. При изучении темы №8 обратить внимание на методы врачебного контроля, применяемые в массовой ФК особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. При изучении темы №9 – важно знать классификацию запрещенных веществ и запрещенных методов. Обратить особое внимание на процедуру сбора проб на выявление запрещенных препаратов и штрафные санкции к спортсменам за применение запрещенных препаратов и методов. При изучении темы №10 ознакомиться с классификацией средств восстановления (педагогические, психологические, медицинские и физические) и правилами применения средств восстановления.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по  
дисциплине  
«Спортивная медицина»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	Введение. Основы организации спортивной медицины в России	Подготовка к практическому заданию Анализ литературы	9
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	Подготовка к практическому занятию. Анализ литературы	9
3.	Основы общей патологии	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, к контрольной работе	11
4.	Спортивная патология	Подготовка рефератов, презентаций, к контрольной работе	9
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	Составление опорных конспектов, протоколов, плантограммы	10
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	Составление протоколов исследования. Начертить антропометрический профиль.	10
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление протоколов МПН	10
8.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	Подготовка к практическому занятию	8



9.	Допинги и допинг-контроль в спорте	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, докладов, презентаций, контрольной работе	6
10.	Средства восстановления спортивной работоспособности	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, к контрольной работе	4
	<b>ИТОГО</b>		86

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 1. Введение. Основы организации спортивной медицины в России**

#### **Содержание**

1. Этапы развития спортивной медицины в России и роль отечественных ученых в ее развитии в хронологическом порядке.

2. Основные формы и методы работы, применяемые в СМ.

3. Роль и функции ВФД и кабинета врачебного кабинета.

4. Задачи и содержание медицинского обследования.

5. Диспансеризация спортсменов.

6. Организации спортивной медицины в России.

Написание рефератов (в качестве домашнего задания по заданию преподавателя) с разбором на следующем занятии.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с

4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 2. Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека**

#### **Содержание**

1. Понятие «здоровье», «болезнь», «переходное состояние».

2. Виды, уровни здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Критерии оценки здоровья.

3. Образ жизни и здоровье.

4. Факторы риска для здоровья в современном спорте.

Выполнение практических работ:

№1. Собрать анамнез по предлагаемой схеме.

№2. Составить (по предлагаемой схеме) таблицу своего функционального состояния

№3. Методом соматоскопии дать характеристику осанки (общая оценка).

№4. Написать заключение с рекомендациями.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.

2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 3. Основы общей патологии**

#### **Содержание**

1. Понятия «болезнь», «патология», «этиология», «патогенез».
2. Периоды развития и исход болезни.
3. Понятия, характеристика и влияние на них физических упражнений.
4. Инфекционные и паразитарные заболевания, причины распространения, пути передачи. Характеристика заболеваний: грипп, гепатит, туберкулез, СПИД, педикулез, кандидоз, их профилактика.
5. Нарушения тканевого обмена: гипертрофия, атрофия, дистрофия.
6. Регенерация тканей. Сроки регенерации мышечной, костной, нервной ткани.
7. Местные расстройства кровообращения.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 4. Спортивная патология**

#### **Содержание**

1. Общие понятия о первой медицинской помощи, правила ее оказания.
2. Неотложные состояния. Причины возникновения, механизм развития, клинические признаки, первая помощь, меры профилактики.
3. Причины заболеваний у спортсменов.
4. Спортивная специализация и заболеваемость.
5. Травмы при занятиях ФКиС, их причины и профилактика.
6. Специфика травм в различных видах спорта.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991. – 208с.

### **Тема 5. Физическое развитие. Методы его исследования и оценки.**

#### **Содержание**

1. Физическое развитие, факторы, влияющие на него.
2. Характеристика типов телосложения по М.В. Черноруцкому и принципы его определения.
3. Методы исследования физического развития.
4. Особенности физического развития детей различного возраста.
5. Оценка физического развития методом антропометрических стандартов, индексов, корреляции.
6. Особенности физического развития и телосложения у разных представителей спорта.

Выполнение практических работ:

№1. Провести исследование физического развития методами соматоскопии и соматометрии.

№2. Дать характеристику типов телосложения по М.В. Черноруцкому и определить свой тип телосложения по предложенной схеме.

№3. Провести исследование стоп методом соматоскопии, по плантограмме оценить форму своей стопы.

№4. Оценить физическое развитие методом: антропометрических стандартов, индексов, корреляции, перцентилей.

№5. По полученным показателям начертить антропометрический профиль.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г.Авдеева и др.; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. Изд.4-е, исправ. и доп.– Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
5. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 6. Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена (исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы).**

#### **Содержание**

1. Врачебные обследования, формы и методы их проведения.
  2. Методы исследования функционального состояния ССС. 3. Структурные особенности спортивного сердца.
  3. Проба Летунова, методика ее проведения и оценки. Проба Руффье, проба PWC 170, их характеристика и методика проведения.
  4. Типы реакции ССС на стандартную нагрузку, их характеристика.
- Выполнение практических работ:*
- №1. Методом пальпации определить пульс на лучевой(сонной) артерии и дать оценку показателей частоты, ритма, характеристику наполнения и напряжения пульса.
  - №2. Провести пробу Руффье и оценить степень физической подготовленности студента.
  - №3. Измерение АД в покое мембранным тонометром.
  - №4. Провести пробу Летунова и оценить работоспособность спортсмена по показателям ЧСС и АД, определить преимущества комбинированной пробы над простыми одномоментными пробами.
  - №5. Определить и оценить тип реакции испытуемого на нагрузку.

### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Детская спортивная медицина / авт.-сост. Т.Г.Авдеева и др.; под ред. Т.Г.Авдеевой, И.И. Бахраха. Изд.4-е, исправ. и доп.– Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с. .
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
5. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

## **Тема 7. Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований**

### **Содержание**

1. Цель, задачи и содержание ВПК.
  2. Содержание понятия «врачебно-педагогические наблюдения» (ВПН).
  3. Формы организации МПН за занимающимися ФКиС.
  4. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня.
  5. Цель, задачи работы врача и педагога при проведении ВПН.
  6. Методы ВПН, функциональные пробы (в том числе специальные).
- Выполнение практических работ:**
- №1. Провести ВПН в процессе учебного занятия в спортивном зале, используя оперативную форму ВПН.
- №2. Составить протокол ВПН, начертить «физиологические кривые» и оценить их дать рекомендации по функциональному состоянию и дальнейшему построению занятий.

### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

## **Тема 8. Медицинский контроль в массовой ФК**

### **Содержание**

1. Цель, задачи и содержание медицинского контроля за занимающимися ФК.
2. Особенности медицинского контроля за лицами разного пола и возраста.
3. Медицинский контроль за юными спортсменами.
4. Особенности медицинского контроля за женщинами.
5. Самоконтроль в массовой ФК.
6. Субъективные и объективные показатели, характеризующие переносимость физической нагрузки на занятиях оздоровительной ФК.

#### *Выполнение практических работ:*

Составить дневник самоконтроля спортсмена по предложенной схеме. Работа выполняется в ходе тренировочного занятия. Фиксируются условия тренировки, воздействие нагрузки на организм и ее распределение в занятии. До и после занятия определяются ЧСС, АД, ЧД и вычерчивается «физиологическая кривая». Проводится

хронометраж занятия и определяется реакция на нагрузку с помощью пробы с «дополнительной нагрузкой». Переносимость и тип нагрузки определить с помощью тренд-анализа.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 9. Допинги и допинг – контроль в спорте**

#### **Содержание**

1. Содержание понятий «допинг», «допинг-контроль».
2. История возникновения допинга и причины быстрого распространения запрещенных препаратов в спорте.
3. Классификация допингов, их характеристика и влияние на организм.
4. Методика проведения допинг-контроля.
5. Спортсмены, подлежащие контролю на допинг.
6. Санкции спортсмену с положительной пробой на допинг.
7. Контроль на половую принадлежность.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
4. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

### **Тема 10. Средства восстановления спортивной работоспособности**

#### **Содержание**

1. Классификация средств восстановления.
2. Общие правила использования средств восстановления в спорте.
3. Средства общего и локального действия, их применение.
4. Медицинские средства восстановления: спец. питание, гидропроцедуры, электро- процедуры, массаж.
5. Фармакологические средства, классификация.
6. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.
7. Музыка и цветомузыка как средство восстановления.  
Выполнение практических работ:  
№1. Составить план использования средств восстановления в недельном цикле с учетом своей специализации.

#### **Литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2010. – 304 с.
2. Дубровский, В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов /

- В.И. Дубровский. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2012. – 511 с.:
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
  4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
  5. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7, ОПК-9	Устный опрос	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<p>Ответ студенту не зачитывается если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.</li> </ul>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>• не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>• излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• если в ответе допущены малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрыто содержание вопроса;</li> <li>• если допущено 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>• обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
УК-7, ОПК-9	Доклад	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.</li> </ul>
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность</li> </ul>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.</li> </ul>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией</li> </ul>
УК-7, ОПК-9	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Задание группой студентов не выполнено
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
УК-7, ОПК-9	Самостоятельная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
УК-7, ОПК-9	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.



		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
УК-7, ОПК-9	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
УК-7, ОПК-9	Зачёт	Низкий - до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
		Пороговый– 61 – 75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно, допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый– 76 – 84 баллов (хорошо)	Студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий– 85 – 100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

### 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретенных в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

#### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
  - показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
  - продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков.
- Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Примерные вопросы для подготовки к устному ответу**

1. Врачебные обследования, формы и методы их проведения.
2. Методы исследования функционального состояния ССС.
3. Структурные особенности спортивного сердца.
4. Методы исследования функции внешнего дыхания.
5. Методика проведения и оценка функциональных проб системы внешнего дыхания

#### **Темы (примерные) докладов**

1. Содержание понятий «допинг», «допинг-контроль».
2. История возникновения допинга и причины быстрого распространения запрещенных препаратов в спорте.
3. Классификация допингов, их характеристика и влияние на организм.
4. Классификация средств восстановления.
5. Общие правила использования средств восстановления в спорте.
6. Средства общего и локального действия, их применение.
7. Внезапная смерть в спорте.
8. Правовые основы в спорте.
9. Медицинская и спортивная реабилитация.

#### **Задания для работы в малой группе**

1. Провести пробу Руфье и оценить степень физической подготовленности студентов
2. Определить и оценить тип реакции (по Летуну) испытуемого на физическую нагрузку.
3. Провести исследование стоп методом соматоскопии, по плантограмме оценить форму своей стопы.
4. Методом соматоскопии дать общую характеристику осанки партнера

#### **Задания для самостоятельной работы**

1. Составить план использования средств восстановления в недельном цикле с учетом своей специализации.
2. Описать режим питания в недельном режиме занятий.
3. Провести МПН на тренировочном занятии и провести тренд-анализ.
4. Составить дневник самоконтроля спортсмена по предложенной схеме.
5. Методом пальпации определить пульс на лучевой(сонной) артерии и дать оценку показателей частоты, ритма, характеристику наполнения и напряжения пульса.

### **Темы (примерные) рефератов по курсу «Спортивная медицина»**

1. Спортивная медицина как самостоятельная учебная дисциплина.
2. Значение врачебного контроля в системе физического воспитания.
3. Основные задачи и содержание врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.
4. Роль и значение функциональных методов исследования во врачебном контроле.
5. Тестирование в спортивной медицине.
6. Велоэргометрия -как метод тестирования физической работоспособности.
7. Физическая работоспособность человека.
8. Простейшие функциональные пробы и тесты кардио-респираторной системы. Методика их проведения и оценка.
9. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
10. Методы оценки физического развития человека.
11. История развития и организация допинг-контроля на Олимпийских играх.
12. Влияние допинга на здоровье спортсмена и его спортивную карьеру.
13. Медицинский контроль во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий для лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
14. Спортивный травматизм – современная медико-социальная проблема.
15. Взаимосвязь физической культуры и спортивной медицины.
16. Специальное питание спортсменов. Особенности питания в тренировочных и соревновательных периодах.

### **Примерные контрольные тесты по курсу «Спортивная медицина»**

Инструкция для студента.

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий – часть В, 5 заданий – часть С. На его выполнение отводится 90 минут. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов.

#### **ЧАСТЬ А**

А1. Укажите, о чем позволяет судить метод ЭКГ:

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| а) о нарушениях питания сердца;       | в) о размерах клапанного аппарата; |
| б) о нарушениях ритма и проводимости; | г) о размерах полостей сердца.     |

А2. Для оценки функционального состояния, какой системы используется функциональная проба с изменением положения тела?

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| а) центральной нервной системы; | в) системы внешнего дыхания;    |
| б) нервно-мышечной системы;     | г) сердечно-сосудистой системы. |

А3. При оценке срочных постнагрузочных изменений укажите, как снижаются показатели ЖЕЛ после высокой нагрузки.

- |                |                |
|----------------|----------------|
| а) 100-300 мл. | в) 450-700 мл. |
|----------------|----------------|

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| б) 300-500 мл. | г) более 700 мл. |
|----------------|------------------|

А4. По какой формуле рассчитывают максимальный резерв пульса?

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| а) $220 - \text{возраст}$ ;       | в) $170 - \text{возраст}$ ;                      |
| б) $220 - 0,5 \text{ возраста}$ ; | г) $(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}$ . |

А5. Какие различия мочевины в крови до и после проведенных занятий свидетельствуют о высокой тренировочной нагрузке для спортсменов?

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| а) менее 1 ммоль/л. | в) 2,5-3 ммоль/л.   |
| б) 1,5-2 ммоль/л.   | г) более 3 ммоль/л. |

А6. По каким показателям оценивают результаты пробы Руффье?

- а) ЧСС  
б) АД  
в) ЧД  
г) ЖЕЛ

А7. Укажите, при каких состояниях спортсмена развивается ортостатический коллапс:

- а) при настуживании;  
б) при длительном неподвижном пребывании в исходном положении «стоя»;  
в) при снижении глюкозы в крови;  
г) при выполнении нагрузки умеренной мощности.

А8. Что называется гипертрофией? Это:

- а) участок ткани, подвергшийся некрозу;  
б) уменьшение кровоснабжения участка ткани;  
в) увеличение объема ткани, клеток, органов при сохранении их конфигурации;  
г) процесс объемного уменьшения органа.

А9. Укажите, что относится к физическим средствам восстановления:

- а) адаптогены;  
б) мышечная релаксация;  
в) гидропроцедуры;  
г) спецпитание.

А10. Лица в возрасте от 40 до 59 лет, занимающиеся в оздоровительно-физкультурных группах, должны проходить углубленное врачебное обследование не реже, чем 1 раз

- а) в 1 месяц;  
б) в 3 месяца;  
в) в 6 месяцев;  
г) в 12 месяцев.

А11. После больших соревновательных нагрузок восстановительный период у детей в отличие от взрослых (укажите)

- а) носит волнообразный характер;  
б) не имеет особенностей;  
в) значительно замедляется;  
г) ускоряется.

А12. В каком году Российская Федерация стала членом ФИМС (Международной федерации спортивной медицины)?

- а) 1928      б) 1932      в) 1952      г) 1970

А13. При проведении медико-педагогических наблюдений, что является основной задачей врача?

- а) определить уровень тренированности;  
б) оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма;  
в) оценить соответствие состояния психики занимающихся избранному виду спорта.

А14. Укажите, какие средства относят к группе запрещенных.

- а) адаптогены;  
б) анаболические стероиды;  
в) коферменты;  
г) антиоксиданты.

А15. Что нужно предпринять для оказания первой помощи при гипогликемическом состоянии у спортсмена?

- а) уложить пострадавшего на спину и дать понюхать нашатырный спирт;  
б) дать выпить горячего сладкого чая;  
в) сделать непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию легких;  
г) приподнять ноги и обеспечить полный покой.

#### ЧАСТЬ В

В1. Установите соответствие между формами врачебно-педагогических наблюдений и проводимыми исследованиями:

1. Оперативные      2. Текущие      3. Этапные

А - исследования, проводимые до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него.

В - исследования, проводимые ежедневно утром и вечером в течение нескольких суток.

С - исследования, проводимые непосредственно на тренировочном занятии, после отдельных упражнений или после различных частей урока

- Д - исследования, проводимые в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой)
- Е - исследования, проводимые после дня отдыха.
- В2. Анаболические стероиды, стимуляторы ЦНС, наркотические обезболивающие средства относятся к .....
- В3. Из перечисленных вариантов, укажите причины возникновения травм в спорте, (количество верных ответов может быть несколько).
- а) использование подводящих упражнений;
  - б) отсутствие индивидуального подхода;
  - в) недостаточно эффективная разминка;
  - г) неудовлетворительное состояние мест занятий;
- В4. Уменьшение кровенаполнения органа или ткани вследствие затруднения притока артериальной крови называется .....
- В5. Организаторы соревнований обязаны оповестить врачебно - физкультурную службу о предстоящих соревнованиях не менее, чем за ... дней.

#### ЧАСТЬ С

- С1. Что входит в содержание спортивной медицины?
- С2. Как называется наука, изучающая причины заболеваний и условия, способствующие их возникновению и развитию?
- С3. Как определить пиковую ЧСС для начинающих оздоровительную тренировку?
- С4. Назовите основные показатели комплексной оценки уровня здоровья.
- С5. Назовите виды врачебных обследований.

#### Вопросы к зачету по дисциплине «Спортивная медицина»

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. История развития и организация спортивной медицины в России.
3. Оздоровительное значение массовой физической культуры для взрослого населения
4. Понятие о здоровье, факторы, влияющие на состояние здоровья.
5. Показатели здоровья индивидуума и общественного здоровья. Группы, виды, уровни, степени здоровья.
6. Образ жизни и здоровье человека. Компоненты здорового образа жизни. Роль учителя в формировании ЗОЖ.
7. Этиология и патогенез заболеваний. Инфекционные и паразитарные болезни. Причины их распространения, пути передачи.
8. Основы профилактики болезней (первичной, вторичной, индивидуальная общественная профилактика). Пути и способы передачи инфекций, профилактика инфекционных заболеваний.
9. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофии. Причины, механизм развития, формы.
10. Понятие о регенерации тканей, ее виды и сроки. Средства, используемые для улучшения процессов регенерации в тканях.
11. Понятие о реактивности, аллергии, иммунитете. Влияние физических нагрузок на иммунную систему.
12. Расстройства кровообращения, их характеристика.
13. Медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом
14. Заболевания у спортсменов, их причины и профилактика.
15. Спортивные травмы, их причины и профилактика. Специфика травм при занятиях спортом.
16. Травмы опорно-двигательного аппарата, их характеристика, первая помощь и профилактика.
17. Типы телосложений и их характеристика.

18. Физическое развитие, методы исследования его и оценки. Факторы, влияющие на физическое развитие.
19. Особенности физического развития при занятиях спортом (плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой, тяжелой атлетикой, играми).
20. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
21. Определение физиологических реакций на физическую нагрузку с использованием пробы РWC 170, пробы Рюффье, пробы Летунова.
22. Типы реакций ССС на стандартную нагрузку.
23. Исследование и оценка функционального состояния системы дыхания.
24. Исследование и оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
25. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы.
26. Медико-педагогические наблюдения за занимающимися физкультурой и спортом, их цели, задачи, значение и методические приемы.
27. Формы и методы медико-педагогические наблюдений.
28. Врачебный контроль за женщинами и лицами пожилого возраста.
29. Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
30. Медицинские осмотры школьников и распределение их на медицинские группы.
31. Педагогический контроль: цель, задачи, содержание, виды и методы.
32. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ.
33. Восстановительные средства в спорте, их классификация.
34. Фармакологические средства восстановления, классификация, характеристика и правила их использования.
35. Физические средства восстановления спортивной работоспособности, их классификация и характеристика..
36. Специальное питание спортсменов. Особенности питания в тренировочном и соревновательном периодах.
37. Витамины и минеральные вещества. Их характеристика и роль для сохранения здоровья.
38. Допинги. Антидопинговый контроль.
39. Медико-санитарное обеспечение соревнований различного уровня и вида спорта.
40. Заболевания сердца у спортсменов: острое и хроническое перенапряжение, реабилитация спортсменов с перенапряжением сердца.
41. Анаболические средства, их влияние на организм спортсмена.
42. Медицинская и спортивная реабилитация спортсменов.
43. Первая помощь: понятие, цели, виды, средства, содержание. Общие принципы и правила оказания первой медицинской помощи.
44. Способы временной остановки кровотечений и обработки ран.
45. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, методика их выполнения.
46. Утопление: виды, первая помощь, профилактика, выявление признаков жизни и смерти.
47. Гравитационный шок: причины развития, клинические признаки, первая помощь, профилактика.
48. Гипогликемическое состояние: причины его развития, клинические признаки, первая помощь, профилактика.
49. Тепловой и солнечный удар: причины развития, клинические признаки, первая

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. (30 экз.).
2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с. (15 экз.).
- 3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с (55 экз.).
4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496351> (дата обращения: 29.09.2022).
5. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496350> (дата обращения: 29.09.2022).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>
4. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>



2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

### **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: доцент, кандидат биологических наук кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья Горбунов М.М.

### **11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

#### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

#### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

#### **Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на

заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
<p>1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. (30 экз.).</p> <p>2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с. (15 экз.).</p> <p>3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с (55 экз.).</p> <p>4. Ромашин О.В., Смоленский А.В., Преображенский В.Ю. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс]: учебно-методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2011. – 130 с. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&amp;p11_id=4108">http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_cid=25&amp;p11_id=4108</a> (25 экз.).</p> <p>5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с. (25 экз.).</p> <p>6. Чащин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чащин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210359">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210359</a> (03.11.2016). (25 экз.).</p>	<p>1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. (30 экз.).</p> <p>2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с. (15 экз.).</p> <p>3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с (55 экз.).</p> <p>4. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/496351">https://www.ura.it.ru/bcode/496351</a> (дата обращения: 29.09.2022).</p> <p>5. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Об-разовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.ura.it.ru/bcode/496350">https://www.ura.it.ru/bcode/496350</a> (дата обращения: 29.09.2022).</p>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<p>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</p> <p>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</p>	<p>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://ura.it.ru/info/lka">https://ura.it.ru/info/lka</a>)</p> <p>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</p>

#### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4 № страницы с изменением: 24	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	

