

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.11.2022 02:57:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a454e37789

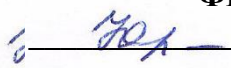


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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. Юречко**  
«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Направление подготовки**  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)

**Профиль**  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
**Профиль**  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

**Уровень высшего образования**  
БАКАЛАВРИАТ

**Принята**  
на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 7 от «22» 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 ДЛЯ СТУДЕНТОВ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>14</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>21</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>22</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>22</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>23</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>25</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области антидопингового обеспечения

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к блоку Б1. дисциплин Б1.О.34. Для освоения дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» необходимы знания и умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: «Спортивная медицина», «Физиология физического воспитания и спорта».

### 1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-8:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК- 8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в спорте.

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения дисциплине в результате изучения студент должен:

#### -знать:

- основные термины, применяемые в спортивной медицине и антидопинге;
- 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 «Физиология физического воспитания и спорта» составляет 4 зачетные единицы (далее –ЗЕ) (144 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Основы антидопингового обеспечения	2	3	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины «Основы антидопингового обеспечения»** составляет 4 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 работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 3
Общая трудоемкость	144	72
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	54	36
Вид итогового контроля	36	зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			лекции	Практические занятия	
1.	Введение. Основы организации спортивной медицины в России	10	2	3	5
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	10	2	3	5
3.	Основы общей патологии	10	2	3	5
4.	Спортивная патология	10	2	3	5
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	10	2	3	5
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	10	2	3	5
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	10	2	3	5
8	Медицинский контроль в массовой физической культуре	10	2	3	5
9	Допинги и допинг-контроль в спорте	18	4	5	9
10	Средства восстановления спортивной работоспособности	10	2	3	5
Зачет		36			
<b>ИТОГО</b>		144	22	32	54

### Интерактивное обучение по дисциплине «Основы антидопингового обеспечения»

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 2. Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	ЛК	Лекция - дискуссия	2
2.	Тема 5. Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	ПР	Коллоквиум	2
3.	Тема 6. Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	ПР	Собеседование	4
4.	Тема 7. Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	ПР	Проверка конспектов	2
5.	Тема 8. Медицинский контроль в массовой физической культуре	ПР	Собеседование Контрольная работа	2
6.	Тема 9. Допинги и допинг-контроль в спорте	ПР	Собеседование Контрольная работа	8
<b>ИТОГО</b>			18/54 (33,3% )	

### 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.

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

Медицинский и педагогический контроль, формы его организации. Задачи и содержание 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 ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная цель курса «Основы антидопингового обеспечения» – формирование профессиональной компетенции будущего специалиста адаптивной физической культуры. При изучении данной дисциплины следует обратить внимание на методические особенности изучения функций в связи с мышечной деятельностью, на роль физиологии человека в научно обоснованном построении тренировочного процесса. Важно понимать механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

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. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить рекомендуемую по каждой теме литературу. Кроме того, в лекционном курсе по каждой теме указана основная и дополнительная литература. В процессе освоения дисциплины необходимо постоянно обращаться к глоссарию, терминологическому словарю, где раскрываются все встречающиеся в курсе термины. Кроме того, вам помогут медицинские словари.

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. Следует обратить внимание 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 важно знать не только методы исследования физического развития, но и уметь провести его оценку. Важно освоить методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и обратить внимание на методы врачебного контроля, применяемые в массовой ФК особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. 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  
«Основы антидопингового обеспечения»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы/виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	Введение. Основы организации спортивной медицины в России	Подготовка к практическому занятию, реферату, докладу, презентации. Составление терминологического словаря	5
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, докладов, презентаций, к контрольной работе	5
3.	Основы общей патологии	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составление опорных конспектов.	5
4.	Спортивная патология	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	5
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление протоколов	5
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации. Составление протоколов	5
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление протоколов МПН	5
8.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	Подготовка к практическому занятию. Построить план проведения медицинского контроля	5
9.	Допинги и допинг-контроль в спорте	. Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление опорных конспектов. Подготовка докладов, к контрольной работе	9
10.	Средства восстановления спортивной работоспособности	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление планов.	5
<b>ИТОГО</b>			<b>54</b>

### 5 ПРАКТИКУМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **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. Роль и функции ВФД и кабинета врачебного кабинета. Задачи и содержание медицинского обследования. Диспансеризация спортсменов.

3. Организации спортивной медицины в России.

#### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359) (03.11.2016).

## **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.

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359) (03.11.2016).

## **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., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359) (03.11.2016).

#### **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.

7. Внезапная смерть в спорте.

8. Правовые основы в спорте.

9. Медицинская и спортивная реабилитация.

##### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359) (03.11.2016).

## **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.

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с.
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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)
5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.
6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016).

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

### **Содержание**

1. Методы исследования функции внешнего дыхания.
2. Методика проведения и оценка функциональных проб системы внешнего дыхания.
3. Исследование вентиляции путем проведения проб Штанге, Генчи-Сообразе, Серкина, Розенталя, Тиффно-Вотчала, динамической спирометрии, определение должной и фактической ЖЕЛ, МВЛ.

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с.
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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)
5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.–

М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016).

## **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).

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016).

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

### **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.

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016).

## **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., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

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: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108)

5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016).

## **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, электропроцедуры, массаж.
5. Фармакологические средства, классификация.
6. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.
7. Музыка и цветомузыка как средство восстановления.

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. 2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с.

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

4. Ромашин О.В., Смоленский А.В., Преображенский В.Ю. Некоторые неотлож-

ные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс]: учебно-методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2011. – 130 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_cid=25&pl1\\_id=4108](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=4108) (

5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с.

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359) (03.11.2016).

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

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

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивание	Критерии оценивания сформированности компетенций
УК-7 ОПК-8	Задания для контрольных работ	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)	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 при-

			менить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
УК-7 ОПК-8	Реферат	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-8	Тест	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-8	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 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 хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 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, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной ат-



тестации по дисциплине является экзамен. Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

Оценка 5 «отлично» ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

Оценка 4 «хорошо» ставится, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один или два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора;

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

Оценка 2 «неудовлетворительно» ставится, если:

- не раскрыто 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 наводящих вопросов;

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

#### **Задания для контрольных работ**

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.
6. Провести пробу Руфье и оценить степень физической подготовленности студента.
7. Определить и оценить тип реакции (по Летунову) испытуемого на физическую нагрузку.
8. Провести исследование стоп методом соматоскопии, по плантограмме оценить форму своей стопы.
9. Методом соматоскопии дать общую характеристику осанки партнера

#### **Темы рефератов**

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.

### Примерный тест

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 удастся 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 | в) ЧД  |
| б) АД  | 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

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 РВС 170, пробы Рюффе, 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. Заболевание 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 (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;

- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. (30 экз.).</li> <li>2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с. (15 экз.).</li> <li>3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с (55 экз.).</li> <li>4. Ромашин О.В., Смоленкий 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?pl1_cid=25&amp;pl1_id=4108">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&amp;pl1_id=4108</a> (25 экз).</li> <li>5.Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман.– М.: ФиС, 1987. – 304 с. (25 экз.).</li> <li>6. Чацин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чацин, Р.В. Кон-стантинов. - 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">//biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210359</a> (03.11.2016). (25 экз).</li> </ol>	В пункт 9.1 включить: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с. (30 экз.).</li> <li>2. Дубровский В.И Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Гуман. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 511 с. (15 экз.).</li> <li>3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с (55 экз.).</li> <li>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.urait.ru/bcode/496351">https://www.urait.ru/bcode/496351</a> (дата обращения: 29.09.2022).</li> <li>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: <a href="https://www.urait.ru/bcode/496350">https://www.urait.ru/bcode/496350</a> (дата обращения: 29.09.2022).</li> </ol>
Из пункта 9.3 исключить: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> <li>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> </ol>	В пункт 9.3 включить: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> <li>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> </ol>



**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: 22	
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».	