

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:10:36

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8989b1190892af53989420420336ffbf573a454e37789




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СО-
СТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**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

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	5
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	7
5 ПРАКТИКУМ ДИСЦИПЛИНЫ	8
6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	14
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	21
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	22
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	23
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	24

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.В.17. 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: ОПК-11:

- **ОПК- 11.** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в спорте, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 11.1 Понимает сущность антидопингового обеспечения при занятиях физической культурой и спортом.
- ОПК - 11.2 Определяют основные направления деятельности по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте с учетом нормативно-правовой базы.

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 2 зачетные единицы (далее –ЗЕ) (72 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Основы антидопингового обеспечения	2	6	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» составляет 2 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 4
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	14	14
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля	-	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	6	1	2	3
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	7	2	2	3
3.	Основы общей патологии	6	1	2	3
4.	Спортивная патология	6	1	2	3
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	6	1	2	3
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	7	2	2	3
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	6	1	2	3
8	Медицинский контроль в массовой физической культуре	6	1	2	3
9	Допинги и допинг-контроль в спорте	10	2	2	6
10	Средства восстановления спортивной работоспособности	12	2	4	6
Зачёт					
ИТОГО		72	14	22	36

Интерактивное обучение по дисциплине «Основы антидопингового обеспечения»

№	Наименование тем (разделов)	Вид за- нятия	Форма интер- активного за- нятия	Кол-во часов
1.	Тема 2. Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	ЛК	Лекция - дискус- сия	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 кон- спектов	2
5.	Тема 8. Медицинский контроль в массовой физической культуре	ПР	Собеседование Контрольная ра- бота	2
6.	Тема 9. Допинги и допинг-контроль в спор- те	ПР	Собеседование Контрольная ра- бота	2
ИТОГО			12/36 (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»**

№	Наименование раз-дела (темы)	Формы/виды самостоятельной рабо-ты	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Введение. Основы организации спортивной медицины в России	Подготовка к практическому занятию, реферату, докладу, презентации. Составление терминологического словаря	3
2.	Общее учение о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека	Составление опорных конспектов. Подготовка рефератов, докладов, презентаций, к контрольной работе	3
3.	Основы общей патологии	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составление опорных конспектов.	3
4.	Спортивная патология	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	3
5.	Физическое развитие. Методы его исследования и оценки	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление протоколов	3
6.	Исследование функционального состояния и оценка физической работоспособности спортсмена	Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации. Составление протоколов	3
7.	Медико-педагогический контроль в процессе тренировок и соревнований	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление протоколов МПН	3
8.	Медицинский контроль в массовой физической культуре	Подготовка к практическому занятию. Построить план проведения медицинского контроля	3
9.	Допинги и допинг-контроль в спорте	. Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление опорных конспектов. Подготовка докладов, к контрольной работе	6
10.	Средства восстановления спортивной работоспособности	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы. Составление планов.	6
	ИТОГО		36

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

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

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
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
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 [Элек-

тронный ресурс]. - URL: //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
5. Спортивная медицина Учебник для ин-тов физ. культ./под ред. В.Л. Карпман. – М.: ФиС, 1987. – 304 с.
6. Чацин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чацин, 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

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

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

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 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

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 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 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 (

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
ОПК-11	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 сформиро-

			ванность умений и навыков; неумение применить 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.
ОПК-11	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.
ОПК-11	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
ОПК-11	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 с точки 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 – возраст; | в) 170 – возраст; |
| б) 220 – 0,5 возраста; | г) (220 – возраст) – 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-педагогических 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 ИЗМИНЕНИЙ 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</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.</p>

<p>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 (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. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте / М.В. Чашин, Р.В. Кон-стантинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. - ISBN 978-5-9718-0455-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359 (03.11.2016). (25 экз.).</p>	<p>— (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).</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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/496350 (дата обращения: 29.09.2022).</p>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<ol style="list-style-type: none"> 1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com) 2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka) 2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.)

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:

<p>№ изменения: 4</p> <p>№ страницы с изменением: 22</p>	
<p>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».</p>	