

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Манылова С.В. Спортивная медицина. Рабочая программа для обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили физическая культура; безопасность жизнедеятельности, форма обучения: очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Спортивная медицина. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева
(филиал) Тюменского государственного университета, 2020.

© Манылова Светлана Валентиновна, 2020.

1. Пояснительная записка

Цель дисциплины: сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, основам знаний по спортивной патологии, оценке функционального состояния систем организма, методам профилактики спортивного травматизма, патологических состояний и восстановления в спорте, умениями развивать функциональные возможности организма, а также навыки оказания первой помощи при повреждениях и травмах.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основами организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов;
- ознакомить студентов с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой;
- дать студентам основы знаний по общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

Формирование профессиональной готовности студентов, приобретение системы профессиональных знаний, умений и навыков в области спортивной медицины и компетенций, необходимых для организации, проведения и медицинского обеспечения занятий физической культурой и спортом с детьми и взрослыми.

Изучение дисциплины «Спортивная медицина» в числе других имеет целью формирование у студентов готовность к выполнению следующих видов профессиональной деятельности: учебно-воспитательную, физкультурно-спортивную, оздоровительно-рекреативную, социально-педагогическую, организационно-управленческую, культурно-просветительскую и способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- организация и проведение внеклассных мероприятий;

в области научно-методической деятельности:

- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации;

в области социально-педагогической деятельности:

- планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания;
- оказание помощи в социализации учащихся;

в области культурно-просветительной деятельности:

- формирование общей культуры учащихся;

в области организационно-управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, рациональная организация учебного процесса;
- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;
- ведение школьной и классной документации;
- организация контроля за результатами обучения и воспитания;
- организация внеурочной деятельности.

1.1. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Спортивная медицина» включена в вариативную часть дисциплин по выбору блока Б1. Для освоения данной дисциплины студенты должны опираться на ранее изученные дисциплины: «Анатомия», «Физиология физического воспитания и спорта», «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта» «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Психология физической культуры», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» и вариативной части профессионального цикла: «Гигиена физического воспитания и спорта».

Грамотное использование методов и средств спортивной медицины является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего специалиста по физической культуре и спорту при реализации на практике лечебных, восстановительных, профилактических и оздоровительных мероприятий.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	знать: - и понимать значимость разных средств и методов спортивной медицины в организации и реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся уметь: - применять методы спортивной медицины и модифицировать разные технологии и методики для решения учебно-воспитательных задач по физической культуре с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

2. Структура и объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

Таблица 1

2. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
		18 модуль
Общий объем зач. ед. час	5 180	5 180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):	64	64
Лекции	32	32
Практические занятия	32	32
Лабораторные / практические занятия		

по подгруппам		
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	116	116
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)	экзамен	экзамен

3. Система оценивания

3.1. Текущий контроль

При проведении текущего контроля учитываются следующие составляющие учебного процесса: посещение занятий, работа на практических занятиях, проведение функциональных проб и их интерпретация, подготовка презентаций, заданий, сообщений, докладов на заданную тему, дополнения на семинарах.

На практических занятиях обучающиеся должны экспериментально подтверждать изученные теоретические положения, направленные на формирование умения наблюдать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно проводить функциональные пробы (тесты), выполнять задания, тестирование на заданную тему, проводить исследования в рамках дисциплины, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков

Тестирование. Структурно большинство тестовых вопросов построены по одной схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов необходимо выбрать правильный вариант (ы). Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 61-75% правильных ответов - «удовлетворительно» 76-90% правильных ответов - «хорошо» 91-100% правильных ответов - «отлично» При отсутствии дифференцированной отметки по дисциплине (зачет) применяется следующая градация оценки правильности выполнения тестовых заданий: «зачтено» - 70% и более правильных ответов; «не зачтено» - менее 70% правильных ответов.

Срезовые задания служат для текущего контроля. Необходимо ответить на поставленные вопросы в виде краткого эссе. Учитывается логичность и последовательность изложения материала.

Реферат это одна из форм оценочных средств. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о социальной значимости своей профессии, о существующих в ней связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умения проявлять аналитические способности, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.

5. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

6. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

7. Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.

- Перенос слов недопустим!

- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

- Подчеркивать заголовки не допускается.

- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.

- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

3.2. Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация в форме зачета может быть выставлена по итогам текущего контроля, обучающимся, регулярно посещающим занятия, успешно освоившим учебный материал дисциплины.

Обучающиеся, имеющие пропуски занятий и (или) не освоившие учебный материал дисциплины, зачет получают при условии восстановления пропущенных занятий (выполнение заданий), тестирования в соответствии с пропущенными темами, отвечают на вопросы к зачету в форме собеседования.

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу (модулю).

Экзамен. Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Таблица 2.1

№	Наименование тем и/или разделов	Всего	Объем дисциплины, час.		Иные виды контактной работы
			Виды аудиторной работы (акад. час.)		
			Лекции	Практические занятия	

1	2	3	4	5	6
1	Введение в курс спортивной медицины. Основы общей патологии	14	8	6	
2	Определение физического развития и исследования функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	20	8	12	
3	Спортивная патология.	16	10	6	
4	Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов.	14	6	8	
	Всего за 9 семестр	64	32	32	

4.2. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1	Введение в курс спортивной медицины.	<p>Занятие 1. Лекция. Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта. История спортивной медицины. Понятие спортивной медицины, ее роль в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Занятие 2. Практическое занятие. Цели, задачи и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины. Основные формы работы в спортивной медицине.</p> <p>Занятие 3. Практическое занятие. Врачебно-физкультурные диспансеры. Организация медицинского обеспечения физической культуры. Организация медицинского обеспечения тренировочного процесса и соревнований.</p>
1	Основы общей патологии	<p>Занятие 4. Лекция. Основы общей патологии. Понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности. Общее учение о болезни. Этиология и патогенез.</p> <p>Занятие 5. Практическое занятие. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммунитет. Аллергия. Общие и местные расстройства кровообращения. Воспаление, местные и общие проявления. Дистрофии: гипертрофия, гипотрофия, атрофия. Десинхроноз, терморегуляция.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Характеристика травм, связанных с занятиями физкультурой и спортом: черепно-мозговой травме; повреждениях позвоночного столба и таза; переломах длинных трубчатых костей. Доврачебная помощь при: кровотечениях, укусах змей,</p>

		пчел, животных, повреждениях органов грудной клетки и брюшной полости.
2	Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<p>Занятие 7. Лекция. Исследование и оценка физического развития. Понятие о физическом развитии. Методы исследования физического развития. Соматоскопия. Антропометрия. Принципы определения типа конституции. Антропометрическое определение типа конституции. Исследования с измерением различных антропометрических показателей у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, позволяющих контролировать рост и развитие их физической работоспособности.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие. Исследование физической работоспособности. Понятие о физической работоспособности. Понятие о функциональной готовности. Субмаксимальный тест PWC170 (велозергометрический вариант, шаговый вариант). Факторы, отрицательно влияющие на физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.</p> <p>Занятие 9. Практическое занятие.</p> <p>Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Исследование нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы.</p> <p>Занятие 10. Лекция. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Функциональное состояние организма спортсмена и диагностика тренированности. Особенности телосложения в различных видах спорта. Оценка физического развития методом индексов.</p> <p>Занятие 11. Практическое занятие. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ); максимальный объем дыхания. Легочная вентиляция. Дыхательный объем, частота дыханий. Максимальная вентиляция легких. Гипоксические пробы для функциональной оценки органов дыхания.</p> <p>Занятие 12. Практическое занятие. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца – физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый). Методы исследования сердечно-сосудистой системы</p>
3	Спортивная патология	<p>Занятие 13. Лекция. Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин, механизмов и профилактика спортивных травм в</p>

различных видах спорта. Миозиты, миогелозы, миофиброзы. Диагностика повреждений. Травматический шок, первая помощь.

Занятие 14. Практическое занятие. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов. Ушибы. Ушибы суставов. Ушибы нерва. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (растяжки, надрывы, отрывы сумки и связок) верхнего плечевого пояса. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.

Занятие 15. Практическое занятие. Повреждения сумочно-связочного аппарата коленного сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава (растяжения, надрывы, отрывы). Повреждения связочного аппарата позвоночника. Вывихи. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.

Занятие 16. Лекция. Заболевания у спортсменов. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Одонтогенная инфекция. Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции. Заболевания органов пищеварения у спортсменов (острый и хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и ДПК, хронический колит, ДЖВП, хронический холецистит, почечно-болевой синдром).

Занятие 17. Практическое занятие. Повреждения костей и надкостницы. Переломы костей. Спортивные переломы. Повреждения позвоночника. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.

Занятие 18. Практическое занятие. Черепно-мозговые травмы. Повреждения головного мозга (сотрясения, ушибы, сдавление). Микротравмы. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.

Занятие 19. Лекция. Пограничные и острые патологические состояния у спортсменов. Пограничные состояния в спортивной медицине. Заболевания сердечнососудистой системы. Проплап митрального клапана. Дополнительные хорды левого желудочка (ДХЛЖ). Острое перенапряжение миокарда. Перетренированность и перенапряжение, гипогликемическое состояние. Остро развивающееся состояние гипоксии. Бронхиальная астма физического усилия. Гравитационный шок. Ортостатический коллапс. Обморок и полубморочное состояние. Тепловой и солнечный удары. Утомление.

Занятие 20. Практическое занятие. Утопание. Обморожения. Тепловые удары. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.

Занятие 21. Практическое занятие. Спортивные травмы в отдельных видах спорта и их профилактика. Спортивная гимнастика. Характеристика повреждений и

		<p>механизм их возникновения. Повреждения верхних конечностей (плечевых суставов, локтевых суставов, запястных суставов, кистей и пальцев). Повреждения нижних конечностей. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.</p>
4	<p>Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов</p>	<p>Занятие 22. Лекция. Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Особенности растущего организма. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности тренировки и возрастные факторы риска.</p> <p>Занятие 23. Практическое занятие. Врачебный контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях. Врачебный контроль на соревнованиях.</p> <p>Занятие 24. Практическое занятие. Медицинское обеспечение соревнований. Антидопинговый контроль. Контроль на половую принадлежность.</p> <p>Занятие 25. Лекция. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинский контроль в массовой физической культуре. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Самоконтроль в массовой физической культуре. Медицинский контроль за женщинами. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста.</p> <p>Занятие 26. Практическое занятие. Восстановление спортивной работоспособности в процесс тренировки и соревнований. Значение и оценка восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Общие принципы использования средств восстановления. Специализированное питание. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности.</p> <p>Занятие 27. Практическое занятие. Консервативные методы реабилитации при некоторых заболеваниях и травмах у спортсменов. Физические средства восстановления. Климатотерапия, физиотерапия, гидробальнеотерапия, массаж, лечебная физкультура. Ориентированные сроки возобновления занятий (тренировок) после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Реабилитация инвалидов-спортсменов.</p>

4.2.2. Образцы средств проведения текущего контроля

Тестовые задания

1. Согласно ВОЗ здоровье это ...

- а) отсутствие болезненных проявлений организма и высокая работоспособность индивида
- б) высокая работоспособность и хорошее самочувствие индивида
- в) отсутствие болезненных проявлений, социальное и экономическое благополучие индивида
- г) не только отсутствие болезни, но и трудоспособность индивида

2. Исход болезни характеризуется ...

- а) отсутствием симптомов болезни, повышением работоспособности, хорошим самочувствием, осложнением
- б) выздоровлением, осложнением, переходом в хроническую форму, смертью
- в) хорошим самочувствием, переходом в хроническую стадию, осложнением
- г) отсутствием болезни, повышением работоспособности, выздоровлением

3. Этиология – это ...

- а) учение о возможных механизмах возникновения болезней
- б) учение о патологических реакциях и состояниях организма
- в) учение о причинах, условиях возникновения и развития болезней
- г) учение о причинах и механизмах возникновения болезней

4. Патогенез – это ...

- а) учение о механизмах развития и течения болезней
- б) учение об условиях и причинах возникновения болезней
- в) учение о развитии и исходе болезней
- г) учение о механизмах патологических изменений

5. Этиологические факторы по происхождению принято разделять на ...

- а) экзогенные и эндогенные
- б) болезненные и повреждающие
- в) благоприятные и неблагоприятные
- г) общие и частные

6. Какой из типов не характеризует телосложения?

- а) астенический
- б) морфологический
- в) гиперстенический
- г) нормостенический

7. Сколько выделяют форм реактивности организма?

- а) 5
- б) 3
- в) 4
- г) 7

8. Резистентность организма это ...

- а) неустойчивость к действию повреждающих факторов
- б) ответ на действие повреждающих факторов
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов
- г) гипервосприимчивость к действию повреждающих факторов

9. Артериальное давление выше возрастной нормы это ...

- а) гипертония
- б) нормотония
- в) гипотония
- г) астения

10. Типичные ошибки тренеров, приводящие к заболеваниям и травмам спортсменов ...

- а) недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники
- б) нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего
- в) применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению
- г) все перечисленные выше

11. Основные методы исследования физического развития – это ...

- а) соматоскопия и морфометрия
- б) антропометрия и морфометрия
- в) морфометрия и антропометрия
- г) антропометрия и соматоскопия

12. Методы оценки физического развития – ...

- а) комплекс методов – соматоскопия, антропометрия, велоэргометрия
- б) тестирование физической подготовленности
- в) методы центилей, стандартов, индексов
- г) методы индексов, антропометрических стандартов, центилей

13. На основании соматоскопии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

14. На основании антропометрии можно оценить физическое развитие ...

- а) качественно
- б) количественно
- в) целостно
- г) косвенно

15. Какая проба используется для оценки состояния ЦНС?

- а) ортостатическая проба
- б) проба Штанге
- в) тест Яроцкого
- г) проба Ромберга

16. Каким методом изучается сосудистая система и органный кровоток?

- а) реовазография
- б) эходоплеркардиография
- в) электрокардиография
- г) спирометрия

17. Какой метод наиболее точно распознает порок сердца?

- а) эхокардиография
- б) телерентгенография
- в) электрокардиография
- г) поликардиография

18. Метод исследования нервно-мышечной системы – ...

- а) электроэнцефалография
- б) электронейромиография
- в) спирография
- г) реовазография

19. Оценка кинестетической чувствительности и латентного периода косвенно отражает состояние ...

- а) слухового анализатора
- б) зрительного анализатора
- в) вестибулярного анализатора

г) двигательного анализатора

20. Кинестетическая чувствительность это ...

а) способность к дифференцированию пространственно-временных характеристик движения

б) способность к выполнению силовых упражнений

в) способность к длительному выполнению движений

г) способность противостоять развивающемуся утомлению

21. Тесты с вращением используются при исследовании ...

а) вестибулярного анализатора

б) зрительного анализатора

в) двигательного анализатора

22. Какой набор тестов наиболее точно отражает общую физическую работоспособность ...

а) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, теппинг-тест, проба С. П. Летунова

б) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, спирометрия, проба Мартинэ

в) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, определение МПК

г) тест – PWC170, гарвардский степ-тест, тест Купера, тест Новакки

23. Какая фаза менструального цикла эффективна для развития выносливости?

а) постовулярная

б) постменструальная

в) предменструальная

г) менструальная

24. Какой симптом не характерен для хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы?

а) аритмия

б) дистрофия

в) гипо- и гипертония

г) гипертрофия

I. Основы общей и спортивной патологии

1. Этиология:

а - учение о механизме заболевания

б - учение о причинах заболевания

в -учение о исходе заболевания

2. Патогенез:

а - учение о механизме заболевания

б - учение о причинах заболевания

в -учение о исходе заболевания

3. Периоды болезней

А.1. начальный

2. скрытый (латентный)

3. продромальный (предвестников)

4. полного развития болезни

5. исход болезни

Б.1. Скрытый (латентный)

2. продромальный (предвестников)

3. полного развития болезни

4. исход болезни

В.1. начальный

2. скрытый

3. продромальный

4. полного развития

4. Пути распространения болезней

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| А. 1. нервный | Б. 1. Нервный | В. 1. тканевой |
| 2. гуморальный | 2. гуморальный | 2. нервный |
| 3.тканевой | 3. бытовой | 3. бытовой |

5. Аллергия-это:

- а) повышенная качественно извращенная реакция организма на обычные раздражители;
- б) болезнь, характеризующаяся пузырьковой сыпью на теле;
- в) повышенная реакция организма на сверхсильные раздражители.

6. Период сенсibilизации – это период:

- а) от появления сыпи до ее исчезновения
- б) от попадания аллергена в организм до выработки антител
- в)от попадания аллергена в организм до его полного уничтожения

7. Идиосинкразия–это:

- а)замедленная непереносимость
- б) абсолютная непереносимость
- в) временная непереносимость

8. Виды иммунитета

- | | | |
|------------------|------------------|----------------------|
| А. 1. врожденный | Б. 1. Врожденный | В. 1. наследственный |
| 2.детский | 2. Приобретенный | 2. приобретенный |
| 3.приобретенный | | 3. Детский |

9. Какой вид иммунитета самый стойкий?

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| А. 1. естественный | Б. 1. естественный | В. 1. искусственный |
| 2. активный | 2. пассивный | 2. активный |
| Г. 1. искусственный | | |
| 2. пассивный | | |

II. Особенности сердечно-сосудистой системы спортсмена

1. Количество типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?
 - а - 10
 - б - 9
 - в- 5
2. Сколько типов реакцийсеречно-сосудистой системы на физическую нагрузку выделяют в практической работе?
 - а - 5
 - б - 3
 - в – 9
3. Какой путь усиления кровообращения во время физической активности более выгоден?
 - 1- за счет учащения числа сердечных сокращений
 - 2- за счет увеличения ударного объема сердца
 - 3- за счет урежения числа сердечных сокращений
4. Какой путь усиления кровообращения во время физической нагрузки превалирует у детей?
 - а - за счет урежения числа сердечных сокращений
 - б - за счет увеличения ударного объема сердца
 - в - за счет учащения числа сердечных сокращений
5. О чем свидетельствует уменьшение пульсового давления при нагрузке?
 - а) о благоприятном типе реакции
 - б) о неблагоприятном типе реакции
 - в) о нарушениях в деятельности дыхательной системы
6. Ступенчатый тип реакции артериального давления на нагрузку расценивается как:
 - а - благоприятный
 - б - пограничный

- в - неблагоприятный
7. Брадикардия у студента, занимающегося спортом свидетельствует о:
а - экономизации сердечной деятельности
б - болезни сердца
в - переутомлении
8. Гипотония у студента, систематически занимающегося спортом свидетельствует о:
а - экономизации сердечной деятельности
б – перенапряжении
в - отсутствии регулярного питания
9. Признаки спортивного сердца:
А. Размеры сердца
а) увеличены
б) уменьшен
в)обычные
Б. Размеры полостей сердца
а) уменьшение размеров полостей
б) увеличение желудочков сердца
в) увеличение размеров всех полостей
10. Гипертрофия миокарда происходит за счет:
А. а) увеличения числа саркомеров
б) увеличения размеров митохондрий
в) увеличения размеров рибосом
г) роста капиллярной сети
Б.а) увеличения числа миофибрилл
б) увеличения размеров миофибрилл
в) увеличения снабжения кислородом
г) увеличения иннервации миокарда
11. Фазовая структура сердца в покое:
а) меняется б) не меняется
12. Ударный объем сердца в покое:
а) увеличивается б) уменьшается в) остается без изменения
13. Минутный объем сердца в покое:
а) уменьшается б) не меняется в) увеличивается
14. Частота сердечных сокращений в покое:
а) увеличивается б) уменьшается в) не меняется

3. Особенности травм и заболеваний спортсменов (выбрать правильный ответ)

I. Радикулитэто:

- а) боли в пояснице;
б) воспаление корешков периферических нервов;
в) искривление позвоночника.

II. Ишиас - это:

- а) ушиб в области поясницы;
б) воспаление седалищного нерва;
в) воспаление тазобедренного сустава.

III. Конъюнктивит- это:

- а)покраснение белочной оболочки глаза
б) усиление слезотечения
в) воспаление слизистой оболочки глаза

IV. Блефарит – это:

- а) воспаление краев век
б) светобоязнь
в) частое мигание

V. Ячмень – это:

- а.) гиповитаминоз «А»
- б) воспаление сальной железы века
- в) кровоизлияние в веко

VI. Отит – это:

- а) тугоухость
- б) воспалительный процесс в среднем ухе
- в) ослабление слуха

VII. Гипергидроз – это:

- а) усиленная потливость
- б) усиленная жажда
- в) учащенное мочеиспускание

VIII. Миозит - это:

- а) нарушение трофических процессов в мышце
- б) воспаление мышцы
- в) ушиб мышц;

IX. Миогелоз – это:

- а) отек мышц и увеличение силы мышц
- б) гиалиновое и фиброзное перерождение миофибрилл
- в) снижение тонуса мышц и уменьшение силы мышц
- г) увеличение эластичности мышц из-за отложения гиалина

X. Миофиброз – это:

- а) отек мышц и боли в мышцах
- б) распад и рассасывание миофибрилл
- в) нарушение расслабления мышц и снижение силы
- г) увеличение тонуса мышц и отек мышц

XI. Тендовагинит – это:

- а) разрыв сухожилий
- б) разрыв связок
- в) воспаление сухожильных влагалищ

XII. Остеохондроз – это:

- а) дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков
- б) отложение солей в корешки периферических нервов
- в) простреливающая боль в области поясницы

XIII. Гемартроз –это:

- а) отечность в области сустава
- б) ушиб области сустава
- в) кровоизлияние в полость сустава

XIV. Виды кровотечений:

- а) 1. паренхиматозное
- 2. венозное
- 3. артериальное
- 4. капиллярное
- б) 1. артериальное
- 2. венозное
- 3. носовое
- 4. капиллярное

XV. Остановка кровотечения

- а) 1. Промыть кровоточащую поверхность водой
- 2. опустить поврежденную часть
- 3. наложить повязку
- 4. госпитализировать

- б) 1. Придать поврежденной части тела приподнятое положение
2. прижать кровоточащий сосуд
3. наложить давящую повязку
4. наложить жгут

Вопросы для самоконтроля знаний.

Раздел I. Введение в спортивную медицину.

1. Определение спортивной медицины как науки.
2. Цель, задачи, предмет изучения
3. Содержание и структура дисциплины.
4. История развития спортивной медицины.

Раздел I. Основы общей патологии.

1. Определение понятий «болезнь», «здоровье», «предболезненное состояние», «факторы риска».
2. Гипер-, гипо-, атрофия, дистрофия.
3. Иммунитет.
4. Наследственность.
5. Реактивность.
6. Конституция.
7. Аллергия.
8. Воспаление как защитная реакция организма.
9. Причины заболеваний (этиология).
10. Механизмы развития заболеваний (патогенез).
11. Исходы заболеваний.
12. Асептика, антисептика.
13. Методы исследований.
14. Врачебно-физкультурные диспансеры, принципы их работы.

Раздел II. Физическое развитие.

1. Определение понятия.
2. Значение для здоровья.
3. Акселерация, ретардация.
4. Соматоскопия, цель, методика.
5. Антропометрия, цель, методы.
6. Методы оценки физического развития (антропометрических стандартов, индексов, корреляций, перцентилей).
7. Удельный вес и состав тела, методики определения.
8. Содержание воды в организме, методика расчета.
9. Особенности телосложения в различных видах спорта.
10. Особенности физического развития школьников различного возраста.
11. Гармоничность физического развития как критерий здоровья.

Раздел II. Функциональное состояние органов и систем, методы изучения и оценки, особенности у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

1. Исследование функционального состояния ЦНС и периферической нервной систем.
2. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
3. Исследование функционального состояния органов дыхания человека.
4. Исследование функционального состояния пищеварительной системы.
5. Исследование функционального состояния эндокринной системы.
6. Исследование функционального состояния выделительной системы.
7. Исследование функционального состояния системы крови.
8. Влияние занятий спортом на состояние перечисленных систем.
9. Методы изучения состояния каждой системы и оценка результатов исследования.

10. Функциональные пробы, методика, оценка результатов.

Раздел III. Функциональные пробы (тесты) в практике физического воспитания.

1. Определение понятия «тест».
2. Требования к тестам.
3. Классификация тестов.
4. Организация тестов.
5. Цель, задачи тестирования.
6. Максимальные тесты (МПК, Новакки), анализ результатов.
7. Субмаксимальные тесты (PWC-170, Гарвардский степ-тест), анализ результатов.
8. Проба Руфье, методика, анализ результатов.
9. Тесты с изменением положения тела в пространстве, анализ результатов.
10. Особенности тестирования школьников по определению физической работоспособности.

Раздел IV. Средства восстановления, применяемые в практике физического воспитания. Допинги.

1. Классификация восстановительных средств.
2. Цель применения.
3. Правила применения.
4. Показания к применению.
5. Медицинские средства восстановления (восстановительное питание, физиопроцедуры, аэропроцедуры, водные средства восстановления, фармакологические средства).
6. Определение понятия «допинг».
7. Перечень средств, классифицируемых как допинг.
8. Влияние на организм.
9. Методика антидопингового контроля.
10. Санкции.
11. Спортсмены, подлежащие допинг-контролю.
12. Проверка спортсмена на половую принадлежность.

Раздел IV. Врачебно-педагогический контроль в практике физического воспитания.

1. Содержание понятия «врачебно-педагогические наблюдения» (ВПН).
2. Цель, задачи ВПН.
3. Методы ВПН, функциональные пробы (в том числе специальные).
4. ВПН с дополнительными и специфическими нагрузками.
5. Анализ результатов, полученных в ходе ВПН.
6. Особенности медицинского контроля юных спортсменов, допуск к соревнованиям.
7. Особенности медицинского контроля за женщинами в практике физвоспитания.
8. ВПН на уроках физической культуры в школе.
9. Особенности контроля за лицами среднего и пожилого возраста в практике физвоспитания.
10. Самоконтроль школьников, спортсменов, цель, задачи, методы.
11. Проблемы медицинского отбора и ориентации в спорте.
12. Анамнез.

Раздел IV. Спортивная патология.

1. Статистика заболеваемости занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.
2. Заболеваемость по видам спортивной деятельности.
3. Причины спортивного травматизма (внешние, внутренние).
4. Механизмы возникновения травм.
5. Разновидности спортивных травм и повреждений (кожи, мягких тканей, суставов, костей, позвоночника, черепно-мозговые). Причины, симптомы, первая помощь.

6. Травмы уха, носа, глаз, верхних дыхательных путей, причины, симптомы, первая помощь.
7. Заболевания мышц, суставов, связок, сухожилий.
8. Сроки возобновления тренировочных занятий после травм и заболеваний.
9. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний.
10. Особенности травм и заболеваний в конкретном виде спорта причины, методы предупреждения.
11. Переутомление, перенапряжение, перетренированность, причины, симптомы, первая помощь.
12. Обмороки в спорте, причины, симптомы, первая помощь.
13. Обморочные состояния в боксе.
14. Первая помощь утонувшему.
15. Замерзание, первая помощь.
16. Травматический шок, первая помощь.
17. Острое и хроническое перенапряжение миокарда, признаки, причины, первая помощь.
18. Правила остановки кровотечения.
19. Правила шинирования.
20. Правила наложения стерильной повязки.
21. Правила обработки ран.
22. Аптечка первой помощи.

Тематика рефератов

1. Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований.
2. Методы исследования физического развития. Соматоскопия.
3. Методы исследования физического развития. Антропометрия.
4. Методика врачебного контроля спортсменов. Общий и спортивный анализ.
5. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы. Координационные пробы.
6. Исследование нервно-мышечного аппарата. Темпинг-тест.
7. Исследование вегетативной нервной системы. Ортостатическая и клиностатическая пробы.
8. Исследование жизненной емкости легких (ЖЕЛ).
9. Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Определение ЖЕЛ.
10. Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Гипоксические пробы.
11. Инструментальные методы исследования системы дыхания.
12. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. Определение систолического объема сердца по формуле Старра (СО).
13. Общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. Определение минутного объема кровообращения (МОК).
14. Определение типа кровообращения и его оценка.
15. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы. Пробы Мартине-Кушелевского, Котова-Демина.
16. Определение типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку при проведении комбинированной пробы Летунова.
17. Определение физической работоспособности по тесту Руфье-Диксона.
18. Определение физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту.
19. Сложные методы определения физической работоспособности (велозргометр, тредбан, тест PWC₁₇₀).
20. Проба с максимальными нагрузками. Определение физической работоспособности по тесту Новакки.
21. Самоконтроль спортсмена.

22. Врачебно-педагогические наблюдения с повторными специфическими нагрузками в избранном виде спорта:
- а) легкая атлетика
 - б) плавание
 - в) бокс
 - г) борьба
 - д) гимнастика
 - е) лыжный спорт
 - ж) тяжелая атлетика
 - з) футбол
 - и) баскетбол
 - к) волейбол
 - л) теннис

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся.

Таблица 4

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы
1	Раздел 1. Введение в курс спортивной медицины. Тема: История развития спортивной медицины.	Составить конспект по истории развития спортивной медицины. Изучить основные этапы становления и развития спортивной медицины, вклад отечественных и зарубежных исследователей в развитие этой науки.
2	Раздел 2. Основы общей патологии. Тема: Общее учение о болезнях.	Составить словарь часто употребляемых медицинских терминов. Освоить профессиональную терминологию для использования ключевых понятий в практике физического воспитания.
3	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Оценка функционального состояния системы крови занимающихся физической культурой и спортом.	Научиться интерпретировать результаты исследования крови по клиническому и биохимическому анализу крови. Различать наличие предпатологического состояния человека. Составить схемы анализа крови здорового спортсмена до и после тренировки (Реферат)
4	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Исследование функционального состояния эндокринной системы занимающихся физической культурой и спортом.	Научиться учитывать влияние изменений в функционировании эндокринной системы в динамике нагрузки на состояние занимающихся. Собеседование в рамках коллоквиума по оценке функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.
5	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Исследование	Составить схему общего анализа мочи спортсмена избранной специализации в период до, после и через сутки после тренировки.

	функционального состояния выделительной системы.	
6	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Исследование вестибулярного анализатора.	Провести вращательную пробу Яроцкого, пробу Ромберга. Заполнить протокол исследования вестибулярного анализатора.
7	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Исследование функционального состояния пищеварительной системы.	Научиться учитывать в тренировочном цикле взаимодействия моторной нагрузки и функциональной напряженности желудочно-кишечного тракта, рационализировать режим пищевой деятельности человека. (Реферат)
8	Раздел 3. Определение физического развития и функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.	Определить тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Составить график. Оценить реакцию ССС на дозированную физическую нагрузку, сделать заключение.
9	Раздел 4. Спортивная патология Тема: Факторы, ухудшающие физическую работоспособность.	Определение и предупреждение отрицательных воздействий на уровень физической работоспособности и состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом. Составление конспекта, устный ответ на семинаре.
10	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Медицинское обслуживание соревнований по избранному виду спорта.	Составить программу медицинского обслуживания соревнований по избранному виду спорта. (Письменно)
11	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Контроль на половую принадлежность.	Научиться сохранять морально-этические принципы в спорте. Знать половые особенности функционирования органов и систем человека при мышечной деятельности. (Реферат)
12	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Определение биологического возраста детей и подростков.	Определение биологического возраста, оптимизация величины его двигательной нагрузки для предупреждения утомления. (Конспект, устный ответ на семинаре)
13	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Иммуитет и двигательная активность.	Овладеть знаниями о характере взаимодействия мышечной деятельности человека и его иммунитета. Научиться предупреждать возможные иммунные дисфункции у спортсменов на «пике формы».

		(Реферат, конспект, собеседование).
14	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Биоритмы и спортивная деятельность.	Научиться учитывать влияние биоритма на динамику физической работоспособности человека. Вводить динамическую нагрузку в школе для предупреждения переутомления в период освоения предметов гуманитарного цикла. Письменный анализ (изменение температуры тела, самочувствия, показателей скорости, силы, выносливости и т.п.)
15	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Анамнез.	Провести опрос, собрать анамнез (жизни, болезни, спортивной деятельности) (Письменно)
16	Раздел 5. Врачебный контроль и система комплексной реабилитации спортсменов. Тема: Самоконтроль спортсмена	Составить дневник самоконтроля. Описать методы самоконтроля (субъективные и объективные). Занести показатели самоконтроля в дневник, сделать анализ, дать оценку.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к экзамену по дисциплине «Спортивная медицина»

1. Понятие о спортивной медицине, ее задачи.
1. Врачебно-физкультурный диспансер и врачебно-физкультурный кабинет. Задачи и содержание врачебного обследования.
2. Понятие о здоровье и болезни.
3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
4. Медицинский и спортивный анамнез.
5. Понятие о физическом развитии и конституции. Определение физического развития.
6. Определение характера телосложения.
7. Соматоскопия. Методика.
8. Антропометрия. Методика.
9. Оценка физического развития методом индексов. (Весоростовые, силовые, пропорциональности).
10. Исследование сердечно-сосудистой системы. Общеклинические методы.
11. Исследование функционального состояния ССС. Характеристика методов.
12. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
13. Субмаксимальный тест — PWC_{170} . Велоэргометрический вариант. Шаговый вариант.
14. Гарвардский степ-тест.
15. Задачи и содержание врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).
16. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.
17. Система восстановления в спорте. Основные методы ускорения восстановительных процессов.
18. Медицинское обследование соревнований.
19. Контроль на допинг в спорте.
20. Причины и основные меры предупреждения заболеваний у спортсменов.
21. Общая характеристика спортивных травм, их причины и пути предупреждения.
22. Повреждения мышц и сухожилий при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь.

23. Переломы костей и первая помощь при них.
24. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях,
25. Особенности врачебного контроля за детьми.
26. Эмболия.
27. Местные расстройства кровообращения (гиперемия, ишемия, инфаркт).
28. Дистрофия. Гипертрофия. Атрофия.
29. Тромбоз. Стаз, гемостаз, лимфостаз.
30. Некроз.
31. Десинхроноз.
32. Воспаление.
33. Регенерация.
34. Опухоль.
35. Аллергия. Идиосинкразия.
36. Периоды болезни.
37. Патология.
38. Грязелечение при спортивных заболеваниях и травмах. Показания, противопоказания.
39. Бальнеолечение. Показания, виды.
40. Лечение озокеритом, парафином.
41. Аэрозольтерапия.
42. Печеночный болевой синдром у спортсмена.
43. Острый мышечный спазм или судороги и спортсмена.
44. Исследование функционального состояния функций внешнего дыхания.
45. Исследование жизненной емкости легких. Легочные пробы (проба Шафрановского, проба Розенталя).
46. Спирография. Основные показатели и их должные величины.
47. Гипоксические пробы (проба Генчи, проба Штанге).
48. Исследование функционального состояния нервной системы. Задачи, методики.
49. Исследование двигательного анализатора. (Сухожильные рефлексы, динамическая координация).
50. Исследование мышечно-суставного чувства. Задачи, методики.
51. Исследование вестибулярного анализатора (проба Яроцкого, пробы Ромберга).
52. Исследование нервно-мышечного аппарата. Теппингтест. Динамометрия.
53. Исследование вегетативной нервной системы. Дермография. Ортостатическая и клиностатическая пробы.
54. Остеохондрозы позвоночника (виды причины, клиническое течение, симптомы, лечение).
55. Миозиты у спортсменов, миогелоз, миофиброз.
56. Неврозы и неврозоподобные состояния у спортсменов.
57. Заболевания глаз у спортсменов.
58. Заболевания слухового анализатора у спортсменов.
59. Гелиотерапия. Галассотерапия. Бальнеотерапия.
60. Иммунитет.
61. Метаболизм (ассимиляция, диссимиляция).
62. Травмы, виды травм.
63. Травмы верхних конечностей.
64. Травмы нижних конечностей.
65. Травмы головы.
66. Заболевания суставов.
67. Вывихи. Вывих плеча, привычный вывих плеча.
68. Травматические повреждения мышц, связок, сухожилий.
69. Вывих ключицы.

70. Ушибы.
71. Травмы внутренних органов у спортсменов.
72. Заболевания органов пищеварения у спортсменов.
73. Острые сосудистые нарушения. Гравитационный шок, ортостатический коллапс, обморок.
74. Кома.
75. Шок. Травматический шок.
76. Функциональные пробы и их классификация.
77. Травмы позвоночника при занятиях физической культурой и спортом.
78. Энцефалопатия у боксеров.
79. Болезнь. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
80. Патологические эффекты использования анаболических стероидов в спорте.
81. Дистрофические процессы у спортсменов.
82. Классификация допинговых средств.
83. Медицинский контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом.
84. Заболевания органов дыхания у спортсменов.
85. Гипогликемическое состояние у спортсменов.
86. Медицинский контроль за лицами среднего и старшего возраста, занимающимися физической культурой и спортом.
87. Особенности врачебного контроля за детьми школьного возраста.
88. Функциональное состояние системы выделения. Особенности у спортсменов.
89. Содержание и задачи врачебно-педагогического контроля.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Темы дисциплины (модуля)/ Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание компетенции (или ее части)	Оценочные материалы (виды и количество)
1	Занятие 1. Лекция. Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта. История спортивной медицины. Понятие спортивной медицины, ее роль в развитии физической культуры и спорта.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
2	Занятие 2. Практическое занятие. Цели, задачи и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины. Основные формы работы в спортивной медицине.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
3	Занятие 3. Практическое занятие. Врачебно-физкультурные диспансеры. Организация медицинского	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на	Тестирование Зачетный вопрос

	обеспечения физической культуры. Организация медицинского обеспечения тренировочного процесса и соревнований.	основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	
4	Занятие 4. Лекция. Основы общей патологии. Понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности. Общее учение о болезни. Этиология и патогенез.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
5	Занятие 5. Практическое занятие. Роль наследственности в патологии. Реактивность. Иммуитет. Аллергия. Общие и местные расстройства кровообращения. Воспаление, местные и общие проявления. Дистрофии: гипертрофия, гипотрофия, атрофия. Десинхроноз, терморегуляция.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
6	Занятие 6. Практическое занятие. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний. Неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Характеристика травм, связанных с занятиями физкультурой и спортом: черепно-мозговой травме; повреждениях позвоночного столба и таза; переломах длинных трубчатых костей. Доврачебная помощь при: кровотечениях, укусах змей, пчел, животных, повреждениях органов грудной клетки и брюшной полости.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
7	Занятие 7. Лекция. Исследование и оценка физического развития. Понятие о физическом развитии. Методы исследования физического развития. Соматоскопия. Антропометрия. Принципы определения типа конституции. Антропометрическое определение типа конституции. Исследования с измерением различных антропометрических показателей у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, позволяющих контролировать рост и развитие их физической работоспособности.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
8	Занятие 8. Практическое занятие. Исследование физической работоспособности. Понятие о	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на	Тестирование Зачетный вопрос

	физической работоспособности. Понятие о функциональной готовности. Субмаксимальный тест PWC170 (велозргометрический вариант, шаговый вариант). Факторы, отрицательно влияющие на физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.	основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	
9	Занятие 9. Практическое занятие. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов. Исследование нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
10	Занятие 10. Лекция. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Функциональное состояние организма спортсмена и диагностика тренированности. Особенности телосложения в различных видах спорта. Оценка физического развития методом индексов.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
11	Занятие 11. Практическое занятие. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ); максимальный объем дыхания. Легочная вентиляция. Дыхательный объем, частота дыханий. Максимальная вентиляция легких. Гипоксические пробы для функциональной оценки органов дыхания.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
12	Занятие 12. Практическое занятие. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца – физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку (нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый). Методы исследования сердечно-сосудистой системы	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос

13	Занятие 13. Лекция. Общая характеристика заболеваний у спортсменов. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин, механизмов и профилактика спортивных травм в различных видах спорта. Миозиты, миогелозы, миофиброзы. Диагностика повреждений. Травматический шок, первая помощь.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
14	Занятие 14. Практическое занятие. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов. Ушибы. Ушибы суставов. Ушибы нерва. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (растяжки, надрывы, отрывы сумки и связок) верхнего плечевого пояса. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
15	Занятие 15. Практическое занятие. Повреждения сумочно-связочного аппарата коленного сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава (растяжения, надрывы, отрывы). Повреждения связочного аппарата позвоночника. Вывихи.Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
16	Занятие 16. Лекция. Заболевания у спортсменов. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Одонтогенная инфекция. Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции. Заболевания органов пищеварения у спортсменов (острый и хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и ДПК, хронический колит, ДЖВП, хронический холецистит, почечно-болевой синдром).	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
17	Занятие 17. Практическое занятие. Повреждения костей и надкостницы. Переломы костей. Спортивные переломы. Повреждения позвоночника.Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
18	Занятие 18. Практическое	ПК-1	Тестирование

	<p>занятие. Черепно-мозговые травмы. Повреждения головного мозга (сотрясения, ушибы, сдавление). Микротравмы. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.</p>	<p>Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Зачетный вопрос</p>
19	<p>Занятие 19. Лекция. Пограничные и острые патологические состояния у спортсменов. Пограничные состояния в спортивной медицине. Заболевания сердечнососудистой системы. Проплап митрального клапана. Дополнительные хорды левого желудочка (ДХЛЖ). Острое перенапряжение миокарда. Перетренированность и перенапряжение, гипогликемическое состояние. Остро развивающееся состояние гипоксии. Бронхиальная астма физического усилия. Гравитационный шок. Ортостатический коллапс. Обморок и полуобморочное состояние. Тепловой и солнечный удары. Утомление.</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Тестирование Зачетный вопрос</p>
20	<p>Занятие 20. Практическое занятие. Утопание. Обморожения. Тепловые удары. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Тестирование Зачетный вопрос</p>
21	<p>Занятие 21. Практическое занятие. Спортивные травмы в отдельных видах спорта и их профилактика. Спортивная гимнастика. Характеристика повреждений и механизм их возникновения. Повреждения верхних конечностей (плечевых суставов, локтевых суставов, запястных суставов, кистей и пальцев). Повреждения нижних конечностей. Основные меры профилактики. Оказание первой неотложной помощи.</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Тестирование Зачетный вопрос</p>
22	<p>Занятие 22. Лекция. Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом. Особенности растущего организма. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора. Особенности врачебного</p>	<p>ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Тестирование Зачетный вопрос</p>

	контроля за юными спортсменами. Особенности тренировки и возрастные факторы риска.		
23	Занятие 23. Практическое занятие. Врачебный контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях. Врачебный контроль на соревнованиях.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
24	Занятие 24. Практическое занятие. Медицинское обеспечение соревнований. Антидопинговый контроль. Контроль на половую принадлежность.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
25	Занятие 25. Лекция. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинский контроль в массовой физической культуре. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Самоконтроль в массовой физической культуре. Медицинский контроль за женщинами. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
26	Занятие 26. Практическое занятие. Восстановление спортивной работоспособности в процесс тренировки и соревнований. Значение и оценка восстановления в спорте. Классификация восстановительных средств. Общие принципы использования средств восстановления. Специализированное питание. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности.	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос
27	Занятие 27. Практическое занятие. Консервативные методы реабилитации при некоторых заболеваниях и травмах у спортсменов. Физические средства восстановления. Климатотерапия, физиотерапия, гидробальнеотерапия,	ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся	Тестирование Зачетный вопрос

<p>массаж, лечебная физкультура. Ориентированные сроки возобновления занятий (тренировок) после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Реабилитация инвалидов-спортсменов.</p>		
---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. – Москва: Спорт-Человек, 2015. – 184 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97571>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Дополнительная литература

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77241.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.3 Интернет-ресурсы:

Не предусмотрено.

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Знаниум - <https://new.znanium.com/>
- 2.Лань - <https://e.lanbook.com/>
- 3.IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
- 4.Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
- 5.Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
- 6.Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
- 7."ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
- 8.Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа № 25 на 28 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, столы для массажа, велотренажеры, электрокардиограф, тонометр, степ-доска, ростомеры, наглядное пособие для занятий, настенные зеркала, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Гимнастический зал № 8 оснащен: маты гимнастические, брусья, стол соревновательный, рама для колец, скамьи гимнастические, зеркала настенные;

Спортивный (игровой) зал № 19 оснащен: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.

Спортивный (игровой) зал № 11 оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.