Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.16 10:32:02 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура»

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 20 часов

Екатеринбург 2025г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивная медицина»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 5 от «15 » января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №5 от «30» января2025 г.

Заведующий кафедрой . И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **базовой, вариативной части Б1.В.11** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2 сессии при очно-заочной форме получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

– анатомия человека

– физиология человека, биомеханика двигательной деятельности

- спортивная метрология

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компе-тен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ПК 3	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, заболеваний, применение методик спортивного массажа	**Знает:** **Пороговый уровень** механизм возникновения травм и заболеваний. **Высокий уровень** механизм возникновения травм и заболеваний, основные причины возникновения травм и заболеваний в процессе спортивной подготовки. **Повышенный уровень** механизм возникновения травм и заболеваний, основные причины возникновения травм и заболеваний в процессе спортивной подготовки, механизм профилактического воздействия физических упражнений и спортивного массажа при заболеваниях и травмах. **Умеет:** **Пороговый уровень** организовывать восстановительные мероприятия при травмах и заболеваниях **Высокий уровень** организовывать восстановительные мероприятия при травмах и заболеваниях в процессе спортивной подготовки **Повышенный уровень** организовывать восстановительные мероприятия при травмах и заболеваниях в процессе спортивной подготовки, применять методики спортивного массажа. **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** навыков профилактики травматизма **Высокий уровень** навыков профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки	**Код 05.003** **Тренер** **Подготовка спортсменов** Код B/03.5Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике Код C/02.5 Формирование разносторонней общей и специальной физической, техникотактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта Код C/03.5 Формирование навыков соревновательной деятельности Код D/02.6 Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов Код D/03.6 Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства Код E/01.6Подготовка спортсменов к достижению результатов уровня сборных команд России Код E/02.6 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов Код F/01.6 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной

			Повышенный уровень навыков профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки и основными приемами проведения массажа, использования методов профилактики травматизма и заболеваний.	команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) Код F/02.6 Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) Код 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых Код A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения)

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Практическое задание
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	16
Лекции (Лек)	8
Практические занятия (Пр)	8
Самостоятельная работа	4

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
Модуль №1 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ				
	Название раздела 1	**Предмет и задачи спортивной медицины. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.**		
1.1.	**Тема** Введение в предмет. Методы оценки физической работоспособности.	**Лекции** История развития спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Принципы организации спортивной медицины. Понятие о здоровье и болезни. Здоровье современного человека и двигательная активность. Факторы риска. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Здоровье современного человека и двигательная активность. Факторы риска. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Влияние спорта на здоровье. Значение. Методы исследования нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Исследование жизненной емкости легких. Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Инструментальные методы исследования системы дыхания. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Обще-клинические методы исследования. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Реакция кардио-респираторной системы на физическую нагрузку. Комплексная оценка результатов функционального исследования. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Классификация функциональных проб. Простые пробы. Определение физической работоспособности. Простые и косвенные методы. Сложные методы определения физической работоспособности.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Устный опрос. Групповое обсуждение учебного материала. Усвоение материала посредством разбора учебных элементов, трудных для понимания. Особенности иммунитета у спортсменов. Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой. Пробы с максимальными	2	

		нагрузками. Нагрузка ступенеобразно повышающейся мощности. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Физиологические основы мышечной работы (физическая работоспособность). Формирование устойчивой адаптации к нагрузкам динамического и статического характера. Сосудистая система на стадии устойчивой адаптации к физическим нагрузкам. Нейрогуморальная регуляция. Реакция адаптированного сердца на максимальную нагрузку. Обратимость адаптации к физическим нагрузкам.		
		Самостоятельная работа студентов Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний ССС, дыхательной и других систем организма человека. Влияние гиподинамии на физическое развитие, состояние здоровья и функциональное состояние человека. Перечислить задачи тестирования в спортивной медицине. Ознакомиться с методикой проведения и оценкой результатов следующих тестов: проба Мартине, Котова–Дешина, Мастера. Ознакомиться с методикой комбинированной функциональная проба С.П. Летунова. Ознакомиться с наиболее часто используемыми непрямыми методами определения МПК (по номограмме И. Астранда, по Добельну и В.Л. Карпману). Перечислить факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов. Иметь понятие об ортостатической устойчивости, изменении гемодинамики.		2
1.2.	**Тема** Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Перетренированность и физическое напряжение у спортсменов.	**Лекции** Понятие о тренированности и спортивной форме. Диагностика тренированности (общей и специальной). Врачебно-педагогические наблюдения. Задачи и организация. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия занятий на организм и течение восстановительного периода. Определение специальной тренированности (метод повторных специфических нагрузок). Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. Особенности растущего организма. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков. Особенности периода полового созревания. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Самоконтроль. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов. Переутомление. Перетренированность. Перетренированность I типа. Перетренированность II типа. Хроническое физическое перенапряжение. Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Хроническое физическое перенапряжение системы неспецифической защиты и иммунитета. Периодически возникающие острые проявления хронического физического перенапряжения. Перенапряжение системы пищеварения. Перенапряжение системы мочевыделения. Перенапряжение системы крови. Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при	2	

		занятиях спорта. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.		
		Практические/семинарские Субъективные методы. Функциональное состояние сердечно- сосудистой системы. Физическое развитие. Функциональное состояние органов дыхания. Функциональные пробы. Анализ показателей самоконтроля. Врачебный контроль за женщинами спортсменками. Морфофункциональные особенности женского организма. Спорт и репродуктивная функция женщин. Тренировки во время менструаций. Врачебный контроль. Особенности врачебного контроля за лицами пожилого возраста и ветеранами спорта. Сущность старения и физиологические особенности стареющего организма. Особенности занятий. Особенности врачебного контроля. Первичное и ежегодные углубленные медицинские обследования. Принципы Организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований. Принципы оценки состояния здоровья в практике спортивной медицины. Принципы организации этапного контроля. Принципы исследования функциональных возможностей: центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, вестибулярного анализатора, зрительного анализатора, кардиореспираторной системы, системы внешнего дыхания. Принципы исследования общей физической работоспособности. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Принципы организации текущего контроля. Принципы организации срочного контроля. Травмы мышц, сухожилий вспомогательного аппарата суставов. Переломы костей. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно- двигательного аппарата.	2	
		Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач) Показатели текущего и срочного функционального состояния: центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов, сердечно-сосудистой системы. Текущие изменения морфологического и биохимического состава крови. Показатели срочного функционального состояния организма. Принципы самоконтроля. Понятие о тренированности и спортивной форме. Диагностика тренированности (общей и специальной). Врачебно-педагогические наблюдения. Задачи и организация. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия занятий на организм и течение восстановительного периода. Определение специальной тренированности (метод повторных специфических нагрузок). Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. Особенности растущего организма. Особенности врачебного контроля за		2

		юными спортсменами. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков. Особенности периода полового созревания. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Самоконтроль. Субъективные методы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Физическое развитие. Функциональное состояние органов дыхания. Функциональные пробы. Анализ показателей самоконтроля. Врачебный контроль за женщинами-спортсменками. Морфофункциональные особенности женского организма. Спорт и репродуктивная функция женщин. Тренировки во время менструаций.		
1.3	**Тема** Восстановление спортивной работоспособности	**Лекции** Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Роль композиции основных питательных веществ в энергетическом и пластическом Обеспечении организма спортсмена после напряженных тренировок и соревнований. Продукты повышенной биологической ценности, их роль в повышении и ускорении процессов восстановления после тренировок и соревнований. Витаминизация.	2	
		Практические/семинарские Гидропроцедуры, их влияние на организм спортсмена (температурные и механические воздействия); показания к применению. Гидромассаж – эффективное средство ускорения восстановительных процессов организма и его реабилитации; показания к применению. Электропроцедуры – средства реабилитации спортсмена после трав и заболеваний. Электросон, показания к применению. Электростимуляция – средство повышения мышечной работоспособности и реабилитации после травмы и заболеваний опорно-двигательного аппарат спортсмена, показания к применению. Средства закаливания организма спортсмена. Общие принципы закаливания организма человека. Фармакологические средства – основные требования к применению. Общие принципы формирования восстановительных комплексов. Препараты пластического действия, их влияние на организм человека; показания к применению. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.	2	
Модуль 2 ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ				
1.4.	**Тема** Заболевания и патологические состояния у спортсменов. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.	**Лекции** Лекция 4 Заболевания у спортсменов. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Одонтогенная инфекция. Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции. Заболевания центральной и периферической нервной системы. Заболевания центральной нервной системы. Заболевания периферической нервной системы. Заболевания позвоночника. Дополнительные методы исследования диагностике болезней нервной системы. Заболевания органов дыхания. Острые катары верхних дыхательных путей, грипп. Острые бронхиты. Бронхиальная астма. Туберкулез легких. Заболевание сердечно-сосудистой системы. Дистрофия миокарда физического	2	

		перенапряжения. Классификация дистрофии миокарда у спортсменов. Клинические особенности острой дистрофии миокарда физического перенапряжения. Патогенетические типы. Клинические особенности хронической формы дистрофии миокарда. Кардиомиопатия. Нарушения ритма сердца и проводимости. Гипертонические состояния. Гипотонические состояния. Заболевания органов пищеварения у спортсменов. Острый гастрит. Хронический гастрит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Хронический колит. Дискинезии желчевыводящих путей. Хронический холецистит. Печеночно-болевой синдром. Заболевания почек и мочевыделительной системы. Физиологические изменения почек и мочевыделительной системы под влиянием физических нагрузок. Патологические изменения почек и мочевыводящих путей. Острые патологические состояния у спортсменов. Предпатологические состояния нерациональных занятиях спортом. Поражение центральной нервной системы. Поражение сердца. Острые сосудистые нарушения. Поражение органов дыхания. Поражение почек. Поражение системы крови. Гипогликемические состояния. Травматический шок. Остро развивающееся состояние гипоксии. Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спорта. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Заболевания периферической нервной системы (невралгии, радикулит, ишиас). Проявление адаптации костно-суставного аппарата у юных спортсменов. Поражения конечностей, возникшие в результате срыва адаптации к спортивной нагрузке. Поражения позвоночника, возникающие в результате срыва адаптации к спортивной нагрузке. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов. Острая миалгия. Острый миогелоз. Миофиброз. Оссифицирующий миозит. Паратенонит и тендовагинит. Тендинит. Миоэнтезиты. Заболевания костей и надкостницы. Периостозы и периоститы перенапряжения.		
1.5	**Тема** Спортивные травмы и их профилактика. Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	**Лекции** Диагностика повреждений. Повреждения кожных покровов. Первая помощь. Ушибы. Ушибы суставов. Ушибы нерва. Повреждения сумочно-связочного аппарата суставов (растяжения, надрывы, отрывы сумки и связок). Повреждения сумочно-связочного аппарата лучезапястного сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата локтевого сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата плечевого сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата коленного сустава. Повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава (растяжения, отрывы). Повреждения связочного аппарата позвоночника. Вывихи. Переломы костей. Повреждения костей и надкостницы. Спортивные переломы. Повреждения позвоночника. Повреждения головного мозга (сотрясения, ушибы, сдавления). Микротравмы.	2	

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий
Методы оценки физической работоспособности.	Решение ситуационных задач
Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.	Решение ситуационных задач
Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов	Решение ситуационных задач

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Модуль №1 1 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Название раздела

Предмет и задачи спортивной медицины. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.

Тема

Введение в предмет.

Содержание

Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний ССС, дыхательной и других систем организма человека. Влияние гиподинамии на физическое развитие, состояние здоровья и функциональное состояние человека.

Форма отчетности

Устный опрос

Тема

Методы оценки физической работоспособности.

Содержание

Перечислить задачи тестирования в спортивной медицине. Ознакомиться с методикой проведения и оценкой результатов следующих тестов: проба Мартине, Котова–Дешина, Мастера. Ознакомиться с методикой комбинированной функциональная проба С.П. Летунова. Ознакомиться с наиболее часто используемыми непрямыми методами определения МПК (по номограмме И. Астранда, по Добельну и В.Л. Карпману). Перечислить факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов. Иметь понятие об ортостатической устойчивости, изменении гемодинамики

Форма отчетности

устный опрос

Тема

Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.

Содержание

Показатели текущего и срочного функционального состояния: центральной нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, состояния анализаторов, сердечно-сосудистой системы. Текущие изменения морфологического и биохимического состава крови. Показатели срочного функционального состояния организма. Принципы самоконтроля. Понятие о тренированности и спортивной форме. Диагностика тренированности (общей и специальной). Врачебно-педагогические наблюдения. Задачи и организация. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия занятий на организм и течение восстановительного периода. Определение специальной тренированности (метод повторных специфических нагрузок). Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. Особенности растущего организма. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Периоды возрастного развития. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков. Особенности периода полового созревания. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Самоконтроль. Субъективные методы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Физическое развитие. Функциональное состояние органов дыхания. Функциональные пробы. Анализ показателей самоконтроля. Врачебный контроль за женщинами-спортсменками. Морфофункциональные особенности женского организма. Спорт и репродуктивная функция женщин. Тренировки во время менструаций.

Форма отчетности

устный опрос

Тема

Восстановление спортивной работоспособности
Содержание Лечебные мази, кремы, гели – средства реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также ускорения восстановительных процессов. Методика использования, показания к применению. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности. Регидратация непосредственно в процессе длительной мышечной деятельности. Постнагрузочное дефицита жидкости в организме. Оптимизация сна у спортсменов. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности. Фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности.
Форма отчетности устный опрос
Название раздела 2 **Заболевания и патологические состояния у спортсменов**
Тема **Заболевания и патологические состояния у спортсменов**
Содержание Общее представление о состояниях: грогги, нокдаун, нокаут; доврачебная помощь, меры профилактики. Тупые травмы сердца: сотрясение и контузия сердца; признаки травм, доврачебная помощь. Меры неотложной помощи при состояниях, угрожающих жизни спортсмена. Показания к применению реанимационных мероприятий. Методика проведения непрямого массажа и искусственного дыхания «изо рта в рот» и «изо рта в нос». Признаки эффективного применения реанимационные мероприятий; время прекращения реанимационных мероприятий. Основные знания и умения. Студент должен Причины возникновения заболеваний, их последствия и уметь распознавать не рациональное построение тренировочного процесса, который может привести к травмам и заболеваниям.
Форма отчетности устный опрос
Тема **Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов**
Содержание Переломы костей. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата перенапряжения». Дистрофические изменения в костях. Экзостозы. Синдром Осгуда-Шлаттера. Болезнь Пеллегрини-Штида. Рассекающий остеохондрит (болезнь Кенига). Хондропатия надколенника. Болезнь Гоффа (хронический липоартрит коленного сустава). Разрастание суставной сумки в подколенной впадине (киста Бейкера). Деформирующий артроз. Спондилезы. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата. Проявление адаптации костно-суставного аппарата у юных спортсменов. Поражения конечностей, возникшие в результате срыва адаптации к спортивной нагрузке. Поражения позвоночника, возникающие в результате срыва адаптации к спортивной нагрузке.
Форма отчетности устный опрос
Тема **Спортивные травмы и их профилактика**
Содержание Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов.
Форма отчетности

устный опрос
Тема **Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.**
Содержание Особенности медицинского обеспечения соревнований в различных географических условиях. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой. Принципы определения уровня физического состояния лиц, занимающихся физической культурой. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц среднего и пожилого возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния
Форма отчетности устный опрос

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к устному экзамену

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. Роль ученых в развитии спортивной медицины. Основы ее организации в России.
3. Первичные, повторные и дополнительные методы обследования спортсменов.
4. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
5. Организация медицинского обеспечения на сборах, соревнованиях различного уровня.
6. Врачебно-физкультурная консультация.
7. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), задачи ВПН.
8. Санитарно-гигиенический контроль над занятиями физической культурой и спортом.
9. Организация службы врачебного контроля.
10. Понятие «физическое развитие». Методы исследования физического развития.
11. Соматоскопия. Виды осанки.
12. Соматоскопия. Типы телосложения.
13. Плоскостопие. Причины возникновения, классификация. Основные методы лечения.
14. Антропометрия. Оценка физического развития методом индексов.
15. Антропометрия. Оценка физического развития методом стандартов.
16. Функциональное исследование нервно-мышечной деятельности.
17. Функциональное исследование сердечно-сосудистой системы.
18. Электрокардиограмма. Патологические изменения ЭКГ.
19. Проба Мартинэ. Реакция артериального давления на нагрузку.
20. Оценка гарвардского степ - теста.
21. Тест PWC 170. Оценка.
22. Определение максимального потребления кислорода. Значение данного теста.
23. Оценка результатов теста Новаки.
24. Физическая работоспособность. Оценка теста Купера.
25. Клиноортостатическая проба.
26. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге, Генчи).
27. Функциональные методы исследования внешнего дыхания.
28. Функциональные методы исследования нервной системы.
29. Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников.
30. Врачебный контроль над школьниками и юными спортсменами.
31. Критерии распределения школьников на группы для занятия физической культурой.
32. Основы общей патологии человека.
33. Понятие здоровья, болезни, периоды и исходы болезни.
34. Понятие этиологии, патогенеза.
35. Понятие дистрофии, аллергии.
36. Воспаление, его исходы, биологическое значение воспаления.
37. Понятие об иммунитете, влияние физических упражнений на иммунитет.
38. Понятие об эпидемиологическом процессе.
39. Профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов.
40. Значение закаливания в профилактике инфекционных заболеваний.
41. Структура заболеваемости спортсменов. Профилактика заболеваний.

42. Заболевания кожи у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

43. Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

44. Заболевания дыхательной системы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

45. Заболевания мочевыделительной системы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

46. Заболевания органов пищеварения у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

47. Заболевания системы крови у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

48. Заболевания эндокринной системы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

49. Причины возникновения спортивных травм. Профилактика.

50. Повреждения стопы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

51. Повреждения голени у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

52. Повреждения колен у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

53. Повреждения бедра у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

54. Повреждения таза у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

55. Повреждения позвоночника. Причины, основные симптомы, методы лечения.

56. Повреждения запястья. Причины, основные симптомы, методы лечения.

57. Повреждения плеча. Причины, основные симптомы, методы лечения.

58. Повреждения предплечья. Причины, основные симптомы, методы лечения.

59. Черепно-мозговые травмы у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

60. Повреждения периферической нервной системы. Причины, основные симптомы, методы лечения.

61. Остеохондроз у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

62. Неврозы и неврозоподобные состояния у спортсменов. Причины, основные симптомы, методы лечения.

63. Основные принципы оказания первой медицинской помощи.

64. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований по видам спорта.

65. Восстановление спортивной работоспособности в процессе занятий

66. Перетренированность и физическое напряжение у спортсменов.Профилактика.

1. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник для студентов медицинских вузов/В.И. Дубровский.- Москва: Медицинское

информационное агенство, 2006.- 598с.: ил. - ISBN 5-89481-264-Х.- 4000 экз.-Текст: непосредственный

Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования/под ред. А. В. Смоленского.-Москва: Академия, 2015.- 320с.- ISBN 978-5-4468-1571-5.- 1000 экз.-Текст: непосредственный.

8.2. Дополнительная литература

Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр.- Москва: Академия, 2012.- 480с.- ISBN 978-5-7695-8798-6.- 2000 экз.-Текст: непосредственный.

Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специадьностям/ В.И. Дубровский.- 3-изд., доп.- Москва: ВЛАДОС, 2005. -528 с.: ил. - ISBN 5-691-01209-6.- 10000 экз.-Текст: непосредственный.

Спортивная медицина: учеб. пособие/под ред.В.А. Епифанова.- Москва: ГОЭТАР-Медиа, 2006.-336с.- ISBN 5-9704-0039-4.- 3000 экз.-Текст: непосредственный.

"8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324 (дата обращения: 02.04.2019).

Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа: учеб. пособие/Д. В Горбачев.-Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016.- 348с.-Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/

Бакулин, В.С Практикум по спортивной медицине: учеб.-метод. пособие для студентов физкультурных вузов/В.С. Бакулин, И. Б. Грецкая, И. А. Куропаткина и [др.].- Волгоград: ВГАФК, 2011 .- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/.

Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник/ В.И. Дубровский.- 2-е изд., доп.- Москва: Владос, 2002.-528с.- ISBN 5-691-01006-9.- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 16 шт., стулья – 32 шт., доска классная – 1 шт., шкаф книжный – 3 шт., шкаф для одежды – 1 шт., кресло – 1 шт. стол письменный – 2 шт., холодильник – 1 шт., компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт. Программное обеспечение GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox. Набор демонстрационных материалов: набор костей натуральных, набор заспиртованных препаратов внутренних органов, макеты органов, макет скелета, объемные плакаты по теме «Мышцы тела человека», иллюстрационные плакаты по разделам «опорно-двигательный аппарат», «сердечно-сосудистая система», «дыхательная система», «пищеварительная система», «нервная система»

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль по дисциплине «Спортивная медицина» осуществляется в виде опроса, тестирования, собеседования по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы по изучаемой теме, выполнение ситуационных и тематических задач или написание рефератов по итогам изучения темы.

При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал в соответствии с содержанием темы.

Подготовка к выполнению ситуационных задач требует от студента не только повторения пройденного материала, но и анализа материала, выданного для изучения, или поиска и анализа учебной и научно-методической литературы для выбора и подготовки реферата. Контроль качества освоения дисциплин обучающимися осуществляется в течение семестра на основе балльной системы. Текущая работа студентов оценивается по результатам активности работы на занятии, выполнения ситуационных и тематических задач, выполнения заданий для самостоятельной работы.

Дополнительно оцениваются выступления с докладами.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (экзамен).

Приложение 1

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

1. *Место дисциплины* в структуре ООП. Данная дисциплина относится к базовой, обязательной части Б1.О.30 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

2. Результаты обучения по дисциплине

ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития состояния занимающихся
ПК-3	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, заболеваний, применение методик спортивного массажа

3. Содержание дисциплины.

Модуль №1 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Название раздела 1 Предмет и задачи спортивной медицины. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.

1.1. Тема Введение в предмет

1.2. Тема Методы оценки физической работоспособности.

1.3. Тема Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.

1.4 Тема Перетренированность и физическое напряжение у спортсменов.

1.5 Тема Восстановление спортивной работоспособности

Модуль 2 ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

2.1Тема Заболевания и патологические состояния у спортсменов

2.2. Тема Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов

2.3 Тема Спортивные травмы и их профилактика

2.4 Тема Медицинское обеспечение тренировочных занятий и соревнований. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.