

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 27 » 08

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль/программа подготовки: адаптивное физическое воспитание

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
9	2/72	6		6	60	зачет
Итого	2/72	6		6	60	зачет

Владимир 2019

Зачет - 118

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: формирование представления о деятельности службы медицинского и медико-биологического обеспечения занимающихся спортом и физической культурой.

Задачи:

- изучение теоретических основ спортивной медицины и получение практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи;
- изучение методов оценки состояния здоровья и функционального состояния организма спортсменов на различных этапах тренировочного процесса,
- обучение способам профилактики спортивного травматизма и заболеваний спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Спортивная медицина» относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Физиология спорта», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОК-9 способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Частичное освоение	Знать: этиологию и признаки различных травматических повреждений и неотложных состояний организма, противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, Владеть: навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях, составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.
ПК-3 - умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Частичное освоение	Знать: организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: методиками контроля и оценки физической подготовленности занимающихся

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Введение в спортивную медицину. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Основы общей патологии	9	20	2	2	20	2/50	Рейтинг-контроль 1
2	Определение и оценка физического развития спортсменов, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания и нервной системы спортсменов. Врачебно-педагогические наблюдения.	9	21	2	2	20	2/50	Рейтинг-контроль 2
3	Спортивная патология. Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах. Неотложные состояния при занятиях спортом	9	22	2	2	20	2/50	Рейтинг-контроль 3
Всего за 9 семестр				6	6	60	2/50	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине				6	6	60	2/50	зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в спортивную медицину. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Основы общей патологии

Содержание. Цель и задачи спортивной медицины. Определение понятия «здоровье». Факторы, обуславливающие здоровье. Определение понятия «здоровье» для детей и подростков. Факторы, влияющие на здоровье спортсменов. Определение и показатели индивидуального здоровья, методы его оценки. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний, ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей. Здоровье современного человека и двигательная активность. Понятие "болезнь. Болезнь и снижение адаптивности

организма к изменениям внешней среды. Болезнь как общая реакция организма. Влияние спорта на здоровье.

Тема 2. Определение и оценка физического развития спортсменов, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, системы внешнего дыхания и функционального состояния нервной системы спортсменов. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН).

Содержание. Эндогенные, природные и социально-экономические факторы, определяющие направленность физического развития. Тотальные размеры тела, пропорции тела, показатели состава, массы тела. Телосложение. Методы исследования физического развития: соматоскопия (наружный осмотр) и антропометрия. Конституция. Метод индексов. Методы исследования сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Инструментальные методы исследования. Клинические методы исследования. Исследование зрения и слуха, двигательного анализатора. Функциональные (координационные) пробы. Задачи и организация ВПН. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение специальной тренированности, метод Карпмана и Белоцерковского. Особенности врачебного контроля в зависимости от пола и возраста. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Принципы отбора в отдельных видах спорта, официальные сроки допуска к занятиям отдельными видами спорта и принципы организации начального этапа подготовки. Самоконтроль.

Тема 3. Спортивная патология. Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах. Неотложные состояния при занятиях спортом

Содержание. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Заболевания центральной и периферической нервной системы. Заболевания органов дыхания. Заболевания сердечнососудистой системы. Заболевания почек и мочевыделительной системы. Заболевания органов пищеварения у спортсменов. Заболевания почек и мочевыделительной системы. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм и первая помощь Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, повреждения позвоночника, головного мозга. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных повреждений опорно-двигательного аппарата. Спортивные травмы в отдельных видах спорта. Профилактика спортивного травматизма. Неотложные состояния в практике спортивной медицины. Пограничные состояния в спортивной медицине. Внезапные смерти в спорте.

Содержание лабораторных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в спортивную медицину. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Основы общей патологии

Содержание. Установить наличие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом для предполагаемых ситуаций. Составить план и определить содержание беседы о пользе для здоровья занятий физическими упражнениями и спортом для учащихся 2-го класса. Составить план и определить содержание беседы о важности здорового образа жизни и осознанном к нему отношении для детей 14-15 лет.

Тема 2. Определение и оценка физического развития спортсменов, функционального состояния ССС, системы внешнего дыхания и функционального состояния нервной системы спортсменов. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН).

Содержание. Метод антропометрии (измерительный метод) - с помощью измерительных приборов производят измерение размеров тела и его частей; определяют тотальные размеры тела, соматические типы и состав массы тела, пропорции тела. Измерение высоты антропометрических точек над полом, диаметры тела, обхватные размеры, кожно-жировые складки. Проба Руффье - количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорости его срочного восстановления. Исследование вегетативного обеспечения в ортоклиностатической пробе. Группа признаков: подъем, падение или отсутствие изменений систолического и диастолического давления, изменение ЧСС, ощущение прилива крови к голове и потемнение в глазах в момент подъема. Спирометрия. Клиническое изучение нервно-мышечной системы: наружный осмотр - исследование рельефа мускулатуры, пропорциональности ее развития; пальпацию - оценку тонуса мышц при сокращении и расслаблении; определение объема активных движений; оценку силы мышц при определении степени сопротивления различных групп мышц усилиям исследующего; динамометрическое определение силы и выносливости мышц - оценку одного из важнейших свойств мышц - сократимости. Исследование координационной функции нервной системы с помощью модифицированной пробы Ромберга. Визуальное наблюдение за влиянием занятий на группу. Пользуясь визуальным наблюдением, оценить физическую подготовленность группы и ее однородность; собрать данные, характеризующие изменения в состоянии занимающихся во время занятий; дать общую оценку влияния занятия на группу; сделать замечания по построению и организации занятия и дать необходимые рекомендации

Тема 3. Спортивная патология. Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах. Неотложные состояния при занятиях спортом

Содержание. Оказание первой помощи при обмороке, коллапсе и шоке, утоплении. Техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Особенности оказания первой помощи при отравлениях. Оказание первой помощи при ранах. Остановка кровотечения, обработка ран и защита от попадания инфекции. Изучение основных правил остановки кровотечения: типичные места для пережатия бедренной, подмышечной, плечевой, подключичной и сонной артерий. Наложение жгута на голень, предплечье, плечо, предварительно ознакомившись с правилами кругового перетягивания конечностей и типичными местами наложения жгута при кровотечениях из различных артерий. Первичная обработка ран. Наложение повязок. Основные правила бинтования. Оказание первой помощи при переломах и вывихах. Правила иммобилизации, в т.ч. с помощью подручных средств (палки, лыжи и др.).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

Интерактивная лекция (тема № 1-3)

Групповая дискуссия (тема № 2, 3)

Анализ ситуаций (тема № 3)

Применение имитационных моделей (тема №2)

Разбор конкретных ситуаций (тема №2-3)

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости студентов

Рейтинг-контроль 1

1. Дайте определение спортивной медицине.
2. Как связана СМ с другими науками?
3. Охарактеризуйте современные тенденции СМ.
4. Назовите фундаментальные основы СМ.
5. Укажите цель и задачи СМ.
6. Укажите основные критерии здоровья

7. Что такое этиология?
8. Назовите основные периоды болезни.
9. Перечислите типовые патологические процессы
10. Понятия об аллергии, виды аллергии
11. Какой нормативно-правовой акт регламентирует (устанавливает необходимость осуществления) медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов.
12. Медицинское обеспечение в оздоровительной физической культуре и спортивных соревнованиях.
13. Опишите организацию работы врачебно-физкультурного диспансера.
14. Укажите цели и задачи врачебного контроля в современной клинической практике.
15. Перечислите противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний.
16. Дайте понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом.
17. Перечислите противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей.

Рейтинг-контроль 2

1. Перечислите нормативно-правовые акты, регулирующие врачебный контроль в ФКиС.
2. Опишите методику врачебного обследования при проведении врачебного контроля.
3. Каковы особенности сбора спортивного анамнеза?
4. Перечислите клинические формы хронического физического перенапряжения спортсменов.
5. Охарактеризуйте систему экспресс-оценки уровня физического здоровья по Г. Л. Апанасенко.
6. Опишите комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой.
7. Охарактеризуйте принципы формирования групп для занятий оздоровительной ФК.
8. Каковы цель и задачи ВК в сфере массовой физической культуры?
9. Дайте характеристику функциональным группам.
10. Опишите порядок антропометрии (измерительный метод)
11. Определите тотальные размеры тела.
12. Определите соматические типы спортсменов.
13. Перечислите состав массы тела
14. Проба Руффье - количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорости его срочного восстановления.

15. Порядок проведения ортоклиностатической пробы.
16. Опишите порядок проведения спирометрии.
17. Перечислите, что включает в себя: наружный осмотр мышечной системы.
18. Опишите порядок проведения модифицированной пробы Ромберга.
19. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена
20. Укажите главные направления и задачи медицинского обеспечения ФКиС.
21. Дайте понятие общей физической нагрузки.
22. Охарактеризуйте методы соматоскопии и антропометрии.
23. Перечислите основные антропометрические измерения.
24. В чем цель функциональных методов исследования?
25. Дайте классификацию функциональных проб.
26. Перечислите пробы с дозированной стандартной физической нагрузкой.
27. Укажите особенности проб, связанных с изменением положения тела.
28. Назовите простые функциональные пробы.
29. Каковы задачи нагрузочных тестов?
30. Сформулируйте основные противопоказания к нагрузочному тестированию
31. Назовите показания к прекращению нагрузки.
32. Поясните условия проведения нагрузочного тестирования.
33. Перечислите критерии оценки результатов нагрузочных проб.
34. Укажите типы реакций на физическую нагрузку.
35. Опишите методику проведения одномоментных функциональных проб.

Рейтинг-контроль 3

1. Опишите хроническое перенапряжение ведущих органов и систем у спортсменов.
2. Укажите общие признаки переутомления.
3. Дайте определение понятиям «переутомление» и «перенапряжение».
4. Назовите причины перенапряжения.
5. Опишите формы проявления физического перенапряжения.
6. Как адаптируется организм женщины к спортивным нагрузкам?
7. Что такое «контроль над полом»?
8. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях.
9. Какие причины могут вызвать внезапную смерть при занятиях ФКиС ?
10. Опишите основные меры профилактики случаев внезапной смерти.

11. Патогенез, этиология, профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза.
12. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний дыхательной системы.
13. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний ССС.
14. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний органов пищеварения.
15. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний эндокринной системы.
16. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний мочеполовой системы.
17. Характеристика основных инфекционных болезней.
18. Меры профилактики инфекционных заболеваний у спортсменов.
19. Понятия «утомление» и «восстановление».

Рейтинг-контроль 3

1. Перечислите основные причины спортивного травматизма.
2. Виды восстановления.
3. Классификация средств восстановления и повышения работоспособности.
4. Педагогические средства восстановления.
5. Медико-биологические средства восстановления.
6. Основное значение питания в восстановлении работоспособности.
7. Питание при напряжённых физических нагрузках.
8. Пищевые добавки в спортивном питании.
9. Рекомендации по режиму питания в период подготовки к соревнованиям.
10. Особенности питания женщин-спортсменок.
11. Гидратация и восполнение жидкости во время тренировок и соревнований.
12. Цели и задачи фармакологического обеспечения спортсменов.
13. Группы лекарственных средств, используемые для фармакологического обеспечения тренировочно-соревновательного процесса.
14. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы.
15. Адаптогены животного и растительного происхождения.
16. Значение витаминов, макро- и микроэлементов.
17. Антиоксиданты и антигипоксанты.
18. Гепатопротекторы и лекарственные препараты близкого механизма действия.
19. Фитотерапия.
20. Физиолечение - составная часть комплексных лечебно-восстановительных мероприятий.
21. Значение физических упражнений для лечебно-оздоровительного реабилитационного процесса?
22. Назовите упражнения на растягивание.
23. Что такое кинезогаидротерапия?

24. Назовите специальные дыхательные упражнения.
25. Назовите психологические средства восстановления и повышения работоспособности.
26. Опишите комплексное использование восстановительных средств.
27. Оценка эффективности восстановительных мероприятий.
28. Назовите группы запрещённых лекарственных средств в спорте.
29. Назовите неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, их классификация, первая помощь.
30. Опишите принципы иммобилизации и транспортировки при травмах ОДА.
31. Дайте понятие классификации ран, их особенности.
32. Дайте общее понятие об асептике и антисептике.
33. Дайте определение раневой инфекции.
34. Назовите виды кровотечений, опасности.
35. Дайте классификацию кровотечений.
36. Назовите признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений.
37. Дайте понятие кровопотери легкой, средней и тяжелой степеней.
38. Опишите первую помощь при наружных кровотечениях.
39. Что такое десмургия?

Задание рейтинг-контролю 3: каждый студент составляет дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Промежуточный контроль успеваемости (экзамен)

Перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Спортивная медицина, история развития. Цели и задачи отечественной спортивной медицины. Организация спортивной медицины в России.
2. Понятие о здоровье. Оценка состояния здоровья спортсменов.
3. Понятие о болезни. Классификация болезней. Периоды болезни и их характеристика.
4. Понятие об этиологии. Внешние этиологические факторы возникновения заболеваний и их характеристика.
5. Понятие об иммунитете. Определение, виды иммунитета. Особенности изменения иммунитета при занятиях спортом, как состояние реактивности. Аллергические заболевания.
6. Воспаление как местный адаптационный синдром. Определение, признаки, стадии, роль в патологии. Общие реакции организма при воспалении: лейкоцитоз, лихорадка.
7. Типовой патологический процесс. Атрофия и гипертрофия. Определение, виды.

8. Типовой патологический процесс. Понятие о местных расстройствах кровообращения (артериальная и венозная гиперемия, стаз). Определение, виды.
9. Типовой патологический процесс. Тромбоз и эмболия. Определение, признаки.
10. Типовой патологический процесс. ишемия и инфаркт. Определение, признаки.
11. Типовой патологический процесс. Дистрофии. Определение, классификация дистрофий, роль физических упражнений в возникновении дистрофии.
12. Методика количественной оценки изменений ЧСС и пульсового артериального давления при нормотонической и гипотонической реакции системы кровообращения на физическую нагрузку.
13. Методика оценки функциональных проб сердечно-сосудистой системы по данным покоя и восстановления (комбинированная проба С.П.Летунова, проба Руффье).
14. Понятие о “спортивном сердце”, структурные и функциональные особенности сердца спортсменов. Особенности функционального состояния системы кровообращения спортсменов.
15. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов (электрокардиография, фонокардиография, эхокардиография).
16. Миокардиодистрофия вследствие хронического физического перенапряжения у спортсменов. Изменения на ЭКГ при хроническом физическом перенапряжении сердца у спортсменов.
17. Оценка общей физической работоспособности спортсменов (гарвардский степ-тест, тест PWC170, определение МПК).
18. Заболевания системы кровообращения у спортсменов (гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС): стенокардия, инфаркт миокарда), профилактика.
19. Методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания спортсменов. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Определение, методика измерения, оценка ЖЕЛ у спортсменов.
20. Инструментальные методы исследования дыхательной системы (спирометрия, спирография, пневмотахометрия).
21. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы спортсменов (дермографизм, ортостатическая и клиностатическая пробы).
22. Методы оценки координационной функции нервной системы спортсменов. Теппинг-тест. Методика проведения и оценка.
23. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

24. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния анализаторов (зрительный, слуховой, вестибулярный) спортсменов.
25. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния двигательного и кожного анализаторов спортсменов.
26. Инструментальные методы исследования нервной системы (электроэнцефалография, электромиография, миотонометрия, магнитно-резонансная томография).
27. Заболевания нервной системы у спортсменов (нейроциркуляторная дистония, неврозы, невриты, осложнения остеохондроза – люмбалгия), профилактика.
28. Простые и сложные (инструментальные) методы исследования, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях. Методика проведения и оценка.
29. Самоконтроль спортсмена. Задачи, основные показатели, используемые для самоконтроля. Роль тренера в организации и осуществлении самоконтроля.
30. Особенности врачебного контроля при занятиях физической культурой.
31. Очаги хронической инфекции. Влияние на состояние здоровья и спортивную работоспособность.
32. Хроническое физическое перенапряжение пищеварительной системы (печеночный болевой синдром). Признаки, причины возникновения, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
33. Обморочные состояния. Определение, причины возникновения, признаки.
34. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
35. Понятие о гипогликемии, причины возникновения гипогликемии при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи.
36. Тепловой и солнечный удары. Определение, признаки, причины возникновения. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
37. Переохлаждение, определение. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
38. Утопление. Виды утопления. Первая медицинская помощь при утоплении.
39. Внезапная смерть в спорте. Определение, причины смерти при занятиях спортом.
40. Правила проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
41. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов (артрит, артроз, остеохондроз позвоночника, остеопороз).
42. Спортивный травматизм: причины, условия и профилактика.
43. Оказание первой медицинской помощи при ушибе (гематоме). Причины возникновения, признаки, профилактика.

44. Характеристика повреждений мышц и сухожилий у спортсменов. Причины возникновения, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
45. Хроническое перенапряжение ОДА при занятиях спортом. Причины возникновения, признаки, профилактика.
46. Характеристика повреждений суставов в спорте. Причины, признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
47. Вывихи, определение. Причины возникновения при занятиях спортом, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
48. Сотрясение головного мозга. Признаки, причины возникновения при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи.
49. Переломы, виды переломов, причины возникновения переломов при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе костей.
50. Кровотечения, виды кровотечений, признаки. Оказание первой медицинской помощи при кровотечении.
51. Восстановительные средства в спорте. Классификация, общие принципы их использования.
52. Допинги. Определение, классификация. Влияние допингов на состояние здоровья спортсменов. Порядок проведения антидопингового контроля.

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания рефератов по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Перечень вопросов для самостоятельной работы студентов при подготовке рефератов

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика в макроцикле).
4. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
5. Самоконтроль в массовой физической культуре.
6. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
7. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.

8. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
9. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
10. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, профилактика.
11. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
12. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
13. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
14. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
15. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
16. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.
17. Характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов.
18. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
19. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, оказание первой медицинской помощи.
20. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
21. Характеристика открытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
22. Характеристика закрытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
23. Повреждение коленного сустава. Наиболее характерные признаки повреждений, первая медицинская помощь, профилактика.
24. Повреждения костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, первая медицинская помощь.
25. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, характерные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
26. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки различных видов кровотечений.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Миронов, С.П. Спортивная медицина: национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 с. - ISBN 978-5-9704-2460-5	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424605.html
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва: Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html
3. Граевская, Н.Д. Долматова, Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия. - М.: Спорт, Человек, 2018. - 712 с., ил. - ISBN 978-5-906839-52-7	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html
Дополнительная литература			
1. Матишев, А.А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов [Электронный ресурс] / А.А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха - М. : Спорт, 2018. - 128 с. - ISBN 978-5-9500181-4-5	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018145.html
2. Никитюк, Д.Б. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике [Электронный ресурс] / Д.Б. Никитюк, Е.А. Бурляева, В.А. Тутельян, К.В. Выборная, С.В. Лавриненко, С.В. Клочкова, Н.А. Алексеева, В.Д. Выборнов, М.Ю. Баландин, А.А. Сорокин - М. : Спорт, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-9500179-9-5	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017995.html
3. Ачкасов, Е.Е. Инфекционные заболевания в спортивной среде [Электронный ресурс] / Е.Е. Ачкасов, М.Г. Авдеева, Г.А. Макарова - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 192 с. - ISBN 978-5-9704-4288-3	2018		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442883.html
4. Касаткин, М.С. Основы спортивного тейпирования. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е. - М. : Спорт, 2016. - 120 с. - ISBN 978-5-906839-70-1	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839701.html
5. Макгрегор, Р. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок [Электронный ресурс] / Макгрегор Р. - М. : Альпина Паблшер, 2016. - 304 с. - ISBN 978-5-9614-5763-6	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457636.html

7.2. Периодические издания

Теория и практика физической культуры

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Спорт. Экономика. Право. Управление

Культура физическая и здоровье

Лечебная физкультура и спортивная медицина

7.3 Интернет-ресурсы

1. <http://спортивная-медицина.рф/tags/dokumenty> - нормативно-правовая информация
2. <http://www.rosmedlib.ru/> сайт Электронной медицинской библиотеки «Консультант врача»
3. <https://www.mediasphera.ru/> - сайт издательства «Медиа Сфера», издатель медицинских журналов
4. <http://cmrvsm.ru/seminary-po-meditsinskoj-reabilitatsii-v-2019/> - сайт Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины
5. <http://smjournal.ru/> - сайт научно-практического журнала «Спортивная медицина: наука и практика» - научно-практическое издание в области спортивной медицины и антидопингового обеспечения спорта.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

Практические работы проводятся в учебной аудитории 103 спортивного корпуса 3, имеющем таблицы стандартов физического развития, сантиметровые ленты, калькуляторы, секундомеры, линейки, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением и др.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License: 61248656


Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License. 62857078


Visual Studio Professional:MSDN подписка, договор № 259/15-44 АЭФ

Mathcad 14.0 M011 (14.0.1.286 [709051735]) лицензия: PKG-7518-FN

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии:
1356-150910-100039

Рабочую программу составил старший преподаватель ТМБОФК ИФКС Голубева И.А.

Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя Управления 

Росполтребнадзора по Владимирской области Поцелуева Ю.Б. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 26.08.2019 2019 года

Заведующий кафедрой _____



Т.Е.Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01.; 49.03.02.

Протокол № 1 от 27.08. 2019 года

Председатель комиссии _____



Т.Е.Батоцыренова