

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)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

_____ Гадалов А.В.

« _____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

« СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА »

(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

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.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к обязательной части

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-7 обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знать: организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом 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.	Знает: организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом Умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся. Владеет: навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях, составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание
ОК-9 - осуществлять контроль с использованием	Знать: этиологию и признаки различных травматических повреждений и неотложных состояний организма,	Знает: этиологию и признаки различных травматических повреждений и неотложных состояний организма, противопоказания и ограничения к выполнению	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

<p>методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>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, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: методиками контроля и оценки физической подготовленности занимающихся</p>	<p>физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. Умеет 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</p>	<p>нное задание</p>
--	--	--	---------------------

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в спортивную медицину.	7	1-2	2	4			5	
2	Основы общей патологии	7	3-4	2	4			5	
3	Определение и оценка физического развития спортсменов	7	5-6	2	4			5	Рейтинг-контроль 1
4	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов	7	7-8	2	4			5	
5	Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов	7	9-10	2	4			8	
6	Врачебно-педагогические наблюдения	7	11-12	2	4			8	Рейтинг-контроль 2
7	Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах.	7	13-14	2	4			8	
8	Спортивная патология	7	15-16	2	4			5	
9	Неотложные состояния при занятиях спортом	7	17-18	2	4			5	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u> 7 </u> семестр:					18	36		54	Экзамен 36
Итого по дисциплине					18	36		54	Экзамен 36

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Введение в спортивную медицину.	10	1-2	1	1			5	
2	Основы общей патологии	10	3-4	1	1			10	
3	Определение и оценка физического развития спортсменов	10	5-6	1	1			15	Рейтинг-контроль 1
4	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов	10	7-8	2	1			10	
5	Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов	10	9-10	1	1			15	
6	Врачебно-педагогические наблюдения	10	11-12	1	1			10	Рейтинг-контроль 2
7	Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах.	10	13-14	1	2			10	
8	Спортивная патология	10	15-16	1	2			10	
9	Неотложные состояния при занятиях спортом	10	17-18	1	2			10	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u> 10 </u> семестр:				10	12			95	Экзамен
Итого по дисциплине				10	12			95	Экзамен

**Тематический план
форма обучения – заочная на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная Работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической		
1	Введение в спортивную медицину.	6	1-2	1				10	
2	Основы общей патологии	6	3-4		1			20	
3	Определение и оценка физического развития спортсменов	6	5-6		1			13	Рейтинг-контроль 1
4	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов	6	7-8	1	1			10	
5	Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов	6	9-10	1	1			10	
6	Врачебно-педагогические наблюдения	6	11-12	1	1			10	Рейтинг-контроль 2
7	Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах.	6	13-14	1	1			10	
8	Спортивная патология	6	15-16	1	1			10	
9	Неотложные состояния при занятиях спортом	6	17-18		1			10	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u> 6 </u> семестр:					6	8		103	Экзамен 27
Итого по дисциплине					6	8		103	Экзамен 27

Тематический план
форма обучения – заочная на базе СПО

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная Работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической		
1	Введение в спортивную медицину.	4	1-2					5	
2	Основы общей патологии	4	3-4		1			10	
3	Определение и оценка физического развития спортсменов	4	5-6	1	1			7	Рейтинг-контроль 1
4	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов	4	7-8	1	1			7	
5	Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов	4	9-10		1			7	
6	Врачебно-педагогические наблюдения	4	11-12		1			5	Рейтинг-контроль 2
7	Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах.	4	13-14	1				5	
8	Спортивная патология	4	15-16	1				10	
9	Неотложные состояния при занятиях спортом	4	17-18		1			10	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u> 4 </u> семестр:				4	6			107	Экзамен 27
Итого по дисциплине				4	6			107	Экзамен 27

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в спортивную медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

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.

Тема 2. Основы общей патологии в ФКиС.

Содержание. 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 3. Определение и оценка физического развития спортсменов.

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.

Тема 4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов.

Содержание. Методы исследования сердечно-сосудистой системы и системы внешнего

дыхания спортсменов. Основные функциональные пробы с физическими нагрузками. Инструментальные методы исследования.

Тема 5. Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов.

Содержание. Клинические методы исследования. Исследование зрения и слуха,

двигательного анализатора. Функциональные (координационные) пробы.

Тема 6. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН).

Содержание. Задачи и организация ВПН. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение специальной тренированности, метод Карпмана и Белоцерковского. Особенности ВК в зависимости от пола и возраста. Особенности ВК за юными спортсменами. Динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков. Особенности тренировки и возрастные факторы риска. Принципы отбора в отдельных видах спорта. Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств, официальные сроки допуска к занятиям отдельными видами спорта и принципы организации начального этапа подготовки. Самоконтроль. 4

Тема 7. Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах.

Содержание. Виды травм, причины и первая помощь. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, повреждения позвоночника, головного мозга. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных повреждений опорно-двигательного аппарата. Травмы в отдельных видах спорта. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 8. Спортивная патология.

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.

Тема 9. Неотложные состояния при занятиях спортом. Пограничные состояния в спортивной медицине. Внезапные смерти в спорте.

Содержание. Классификация, патогенез, клиника шока. Травматический шок: теория развития, клиническая картина, терапия на догоспитальном этапе. Геморрагический шок: патогенез, клиника, терапия на догоспитальном этапе. Анафилактический шок: клинические варианты, терапия на догоспитальном этапе. Коматозные состояния, степени нарушения сознания, причины развития, клинические симптомокомплексы при комах. Кома при тяжелой черепно-мозговой травме: клиника и диагностика, неотложная помощь. Кома при диабете, гипогликемическая кома, гипергликемическая кетоацидотическая кома, гиперосмолярная кома. Дифференцированная терапия отдельных коматозных состояний.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в спортивную медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

Содержание. Установить наличие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом для предполагаемых ситуаций. **Тема 2.** Основы общей патологии в ФКиС.

Содержание. 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 3. Определение и оценка физического развития спортсменов.

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. Антропометрические точки, антропометрический инструментарий, измерение высоты антропометрических точек над полом, диаметры тела, обхватные размеры, кожно-жировые складки.

Тема 4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания спортсменов.

Содержание. Проба Руффье - количественная оценка реакции пульса на кратковременную нагрузку и скорости его срочного восстановления. Подсчитывают ЧСС в положении сидя, в течение первых 10 секунд восстановления, в конце первой минуты восстановления. Расчет индекса Руффье (ИР) производят по формуле. Оформление результатов. Исследование вегетативного обеспечения в ортоклиностатической пробе. В покое и горизонтальном положении определяют частоту сердечных сокращений и АД. Затем - то же после вставания и после возвращения в исходное положение (горизонтальное). 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.

Тема 5. Оценка функционального состояния нервной системы спортсменов.

Содержание. Клиническое изучение нервно-мышечной системы включает в себя: 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 производится с помощью модифицированной пробы Ромберга.

Тема 6. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН).

Содержание. 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 7. Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие о травмах. Неотложные состояния при занятиях спортом.

Содержание. 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.).

Тема 8. Спортивная патология. Неотложные состояния при занятиях спортом.

Содержание. Интенсивная терапия на догоспитальном этапе при травматическом, геморрагическом и анафилактическом шоке, неотложная помощь при коматозных состояниях.

Тема 9. Неотложные состояния при занятиях спортом.

Содержание. Реанимационные мероприятия при острой дыхательной недостаточности, острой сердечно-сосудистой недостаточности. Принципы интенсивной терапии острых отравлений окисью углерода, этиловым спиртом и его производными, уксусной кислотой, фосфорорганическими соединениями (ФОС). Неотложная помощь и лечение при утоплении, электротравме, странгуляционной асфиксии.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 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. Какой нормативно-правовой акт регламентирует (устанавливает необходимость осуществления) медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов.
11. Медицинское обеспечение в оздоровительной физической культуре и спортивных соревнованиях.
12. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена
13. Укажите главные направления и задачи медицинского обеспечения ФКиС.
14. Дайте понятие общей физической нагрузки.
15. Охарактеризуйте методы соматоскопии и антропометрии.
16. Перечислите основные антропометрические измерения.
17. В чем цель функциональных методов исследования?
18. Дайте классификацию функциональных проб.
19. Перечислите пробы с дозированной стандартной физической нагрузкой.
20. Укажите особенности проб, связанных с изменением положения тела.
21. Назовите простые функциональные пробы.
22. Каковы задачи нагрузочных тестов?
23. Сформулируйте основные противопоказания к нагрузочному тестированию
24. Назовите показания к прекращению нагрузки.
25. Поясните условия проведения нагрузочного тестирования.
26. Перечислите критерии оценки результатов нагрузочных проб.
27. Укажите типы реакций на физическую нагрузку.
28. Опишите методику проведения одномоментных функциональных проб.

Рейтинг-контроль 2

1. Опишите организацию работы врачебно-физкультурного диспансера.

2. Укажите цели и задачи врачебного контроля в современной клинической практике.
3. Перечислите нормативно-правовые акты, регулирующие врачебный контроль в ФКиС.
4. Опишите методику врачебного обследования при проведении врачебного контроля.
5. Каковы особенности сбора спортивного анамнеза?
6. Перечислите клинические формы хронического физического перенапряжения спортсменов.
7. Охарактеризуйте систему экспресс-оценки уровня физического здоровья по Г. Л. Апанасенко.
8. Опишите комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой.
9. Охарактеризуйте принципы формирования групп для занятий оздоровительной ФК.
10. Каковы цель и задачи ВК в сфере массовой физической культуры?
11. Дайте характеристику функциональным группам.
12. Опишите хроническое перенапряжение ведущих органов и систем у спортсменов.
13. Укажите общие признаки переутомления.
14. Дайте определение понятиям «переутомление» и «перенапряжение».
15. Назовите причины перенапряжения.
16. Опишите формы проявления физического перенапряжения.
17. Как адаптируется организм женщины к спортивным нагрузкам?
18. Что такое «контроль над полом»?
19. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях.
20. Какие причины могут вызвать внезапную смерть при занятиях ФКиС ?
21. Опишите основные меры профилактики случаев внезапной смерти.
22. Патогенез, этиология, профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза.
23. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний дыхательной системы.
24. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы.
25. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний органов пищеварения.
26. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний эндокринной системы.
27. Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний мочеполовой системы.
28. Характеристика основных инфекционных болезней.
29. Меры профилактики инфекционных заболеваний у спортсменов.

30. Понятия об аллергии, виды аллергии
31. Перечислите основные причины спортивного травматизма.

Рейтинг-контроль 3

1. Понятия «утомление» и «восстановление».
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 кинезогадротерапия?
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. Перечислите противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний.
30. Дайте понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом.
31. Перечислите противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей.
32. Назовите неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, их классификация, первая помощь.
33. Опишите принципы иммобилизации и транспортировки при травмах ОДА.
34. Дайте классификацию ран, их особенности.
35. Дайте общее понятие об асептике и антисептике.
36. Дайте определение раневой инфекции.
37. Назовите виды кровотечений, опасности.
38. Дайте классификацию кровотечений.
39. Назовите признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений.
40. Дайте понятие кровопотери легкой, средней и тяжелой степеней.
41. Опишите первую помощь при наружных кровотечениях.
42. Что такое десмургия?
43. Что такое допинг?
44. Что такое анаболические стероиды? Их действие и опасность.
45. Какие из групп списка допингов вы знаете и что можете о них сказать?
46. В каких видах спорта преимущественно используются допинги и какие?
47. Как проводится допинг-контроль?
48. Тестирование допинга.
49. Какие санкции применяются при положительной пробе допинг-контроля?
50. Для чего вводится биологический паспорт и поможет ли его введение в борьбе с допингом?
51. **Что** вы можете предложить в качестве альтернативы допингу?
52. Как влияют отдельные группы допинга на состояние здоровье спортсмена?

Приведите примеры.

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

5.2. Промежуточный контроль успеваемости (зачет)

Перечень вопросов для подготовки к зачету

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,
21. спирография, пневмотахометрия).
22. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы спортсменов (дермографизм, ортостатическая и клиностатическая пробы).
23. Методы оценки координационной функции нервной системы спортсменов. Теппинг-тест. Методика проведения и оценка.
24. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.
25. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния анализаторов (зрительный, слуховой, вестибулярный) спортсменов.
26. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния двигательного и кожного анализаторов спортсменов.
27. Инструментальные методы исследования нервной системы (электроэнцефалография, электромиография, миотонометрия, магнитно-резонансная томография).
28. Заболевания нервной системы у спортсменов (нейроциркуляторная дистония, невроты, невриты, осложнения остеохондроза - люмбалгия). профилактика.
29. Простые и сложные (инструментальные) методы исследования, используемые при врачебно- педагогических наблюдениях. Методика проведения и оценка.
30. Самоконтроль спортсмена. Задачи, основные показатели, используемые для самоконтроля. Роль тренера в организации и осуществлении самоконтроля.
31. Особенности врачебного контроля при занятиях физической культурой.
32. Очаги хронической инфекции. Влияние на состояние здоровья и спортивную работоспособность.
33. Хроническое физическое перенапряжение пищеварительной системы (печеночный болевой синдром). Признаки, причины возникновения, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
34. Обморочные состояния. Определение, причины возникновения, признаки.
35. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.

36. Понятие о гипогликемии, причины возникновения гипогликемии при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи.
37. Тепловой и солнечный удары. Определение, признаки, причины возникновения. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
38. Переохлаждение, определение. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
39. Утопление. Виды утопления. Первая медицинская помощь при утоплении.
40. Внезапная смерть в спорте. Определение, причины смерти при занятиях спортом.
41. Правила проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
42. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов (артрит, артроз, остеохондроз позвоночника, остеопороз).
43. Спортивный травматизм: причины, условия и профилактика.
44. Оказание первой медицинской помощи при ушибе (гематоме). Причины возникновения, признаки, профилактика.
45. Характеристика повреждений мышц и сухожилий у спортсменов. Причины возникновения, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
46. Хроническое перенапряжение ОДА при занятиях спортом. Причины возникновения, признаки, профилактика.
47. Характеристика повреждений суставов в спорте. Причины, признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
48. Вывихи, определение. Причины возникновения при занятиях спортом, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
49. Сотрясение головного мозга. Признаки, причины возникновения при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи.
50. Переломы, виды переломов, причины возникновения переломов при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе костей.
51. Кровотечения, виды кровотечений, признаки. Оказание первой медицинской помощи при кровотечении.
52. Восстановительные средства в спорте. Классификация, общие принципы их использования.
53. Допинги. Определение, классификация. Влияние допингов на состояние здоровья спортсменов. Порядок проведения антидопингового контроля.
54. Причины острой дыхательной недостаточности.
55. Классификация острой дыхательной недостаточности
56. Стадии острой дыхательной недостаточности
57. Неотложные мероприятия при ОДН на догоспитальном этапе

58. Инородные тела верхних дыхательных путей
59. Аспирационный синдром
60. Травма грудной клетки, пневмоторакс, неотложная помощь
61. Неотложные мероприятия при острой сердечно-сосудистой недостаточности
62. Кардиогенный шок, острая правожелудочковая сердечная недостаточность
63. Остановка сердца
64. Нарушения обмена воды и электролитов
65. Нарушения кислотно-основного состояния (КОС), в т.ч. обусловленные дыханием
66. Острые отравления, характерные клинические синдромы острых отравлений
67. Принципы интенсивной терапии острых отравлений
68. Отравление окисью углерода, клиника отравления окисью углерода, первая медицинская помощь и лечение. Профилактика отравлений окисью углерода
69. Отравление этиловым спиртом и его производными. Клиника отравления этиловым спиртом. Неотложная помощь. Отравления суррогатами алкоголя, метиловым спиртом (метанолом).
70. Отравление уксусной кислотой, клиника и неотложная помощь.
71. Отравление щелочами, отравления фосфорорганическими соединениями (ФОС), клиника отравления ФОС, неотложная помощь и лечение
72. Утопление, механизмы, клиника, неотложная помощь и лечение при утоплении.
73. Электротравма, патогенез, клиника, неотложная помощь при электротравме.
74. Странгуляционная асфиксия
75. Шок. Классификация, патогенез, клиника шока.
76. Травматический шок, теории развития, клиническая картина, интенсивная терапия на догоспитальном этапе.
77. Геморрагический шок. Патогенез, клиника геморрагического шока. Принципы лечения острой кровопотери
78. Анафилактический шок, клинические варианты и лечение анафилактического шока
79. Септический шок, клиника и лечение септического шока

5.3. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента заключается в изучении и анализе специальной и научно-популярной литературы, интернет-ресурсов, освоении практических навыков и приемов работы на педагогической практике, а также в ходе профессиональной деятельности в школах, детских дошкольных учреждениях, спортивных секциях и т. д.

Контроль самостоятельной работы осуществляется на зачете и практических занятиях. Изученный материал представляется в виде устного или письменного доклада. Детальная проработка какой-либо темы может быть оформлена в виде реферата.

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. Особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
10. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специальности).
11. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
12. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
13. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
14. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
15. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
16. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
17. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
19. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов. Наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
20. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.
21. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
22. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
23. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, оказание первой медицинской помощи.
24. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
25. Общая характеристика открытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
26. Общая характеристика закрытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.

27. Повреждение коленного сустава. Наиболее характерные признаки повреждений, первая медицинская помощь, профилактика.
28. Повреждения костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, первая медицинская помощь.
29. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, характерные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
30. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки различных видов кровотечений.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
УСТНЫХ ДОКЛАДОВ**

1. Допинги. Определение, классификация. Влияние допингов на состояние здоровья спортсменов. Порядок проведения антидопингового контроля.
2. Причины острой дыхательной недостаточности.
3. Классификация острой дыхательной недостаточности
4. Стадии острой дыхательной недостаточности
5. Неотложные мероприятия при ОДН на догоспитальном этапе
6. Инородные тела верхних дыхательных путей
7. Аспирационный синдром
8. Травма грудной клетки, пневмоторакс, неотложная помощь
9. Неотложные мероприятия при острой сердечно-сосудистой недостаточности
10. Кардиогенный шок, острая правожелудочковая сердечная недостаточность
11. Остановка сердца
12. Нарушения обмена воды и электролитов
13. Нарушения кислотно-основного состояния (КОС), в т.ч. обусловленные дыханием
14. Острые отравления, характерные клинические синдромы острых отравлений
15. Принципы интенсивной терапии острых отравлений
16. Отравление окисью углерода, клиника отравления окисью углерода, первая медицинская помощь и лечение. Профилактика отравлений окисью углерода
17. Отравление этиловым спиртом и его производными. Клиника отравления этиловым спиртом. Неотложная помощь. Отравления суррогатами алкоголя, метиловым спиртом (метанолом).
18. Отравление уксусной кислотой, клиника и неотложная помощь.
19. Отравление щелочами, отравления фосфорорганическими соединениями (ФОС), клиника отравления ФОС, неотложная помощь и лечение
20. Утопление, механизмы, клиника, неотложная помощь и лечение при утоплении.
21. Электротравма, патогенез, клиника, неотложная помощь при электротравме.
22. Странгуляционная асфиксия
23. Биологический паспорт спортсмена.
24. Разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
25. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.
 1. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности.
 2. Роль и обязанности обслуживающего персонала.
 3. Роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики в борьбе с допингом.
4. Процедуры выбора спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения, процедуры допинг-контроля для крови и мочи.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. 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.Н. 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, СМ.	2018	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018145.html	

Чернуха - М.: Спорт, 2018. - 128 с.-ISBN 978-5-9500181-4-5		
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, СВ. Лавриненко, СВ. Ключкова, 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 Паблишер, 2016. - 304 с. - ISBN 978-5-9614-5763-6	2016	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457636.html

7.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры,
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
3. Вестник спортивной науки/-М: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2014 - 2015.-ISBN1998-0833
4. Культура физическая и здоровье.
5. Лечебная физкультура и здоровье.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Вестник спортивной науки

7.3. Интернет-ресурсы

Минспорта России. HTTP://WWW.MINSPORT.GOV.RU/SPORT/ANTIDOPING/

WADA. Официальный сайт. Форма доступа: www.wada-ama.org.

РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.rusada.ru/>.

Образовательный контент сайта РУСАДА. URL: <http://rusada.ru/education/materials/>

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: <http://www.olympic.ru>.

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 компьютерном классе (104 Зс.)

Перечень используемого лицензионного оборудования:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License 61248656.

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License 62857072.

Visual Studio professional: MSDN подписка. Договор № 259/15-44 АЭФ.

Mtdicad 14.0.1.286[709051735], лицензия PKG * 7518-FN.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии: 1356150910-100039.

Рабочую программу составил Буренков В. Н профессор, д.м.н.

(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

Зам. дир. Циркова Л.Н. Дир.

(место работы, должность, ФИО, подпись)

по вл. 621

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой ТМБОФК Т. Е. Батоцыренова

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № _____ от _____ года

Председатель комиссии Т. Е. Батоцыренова

(ФИО, должность, подпись)