

5

**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**



А.В.Гадалов

2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Врачебный контроль в адаптивной физической культуре»**

(наименование дисциплины)

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

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**Адаптивное физическое воспитание**

направленность (профиль) подготовки

Владимир 2021

2021

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» является сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, медицинского обеспечения физкультурной и спортивной деятельности инвалидов, объективная оценка их состояния и обоснованный выбор двигательных режимов, допустимых физических нагрузок.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов;
- определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формировать умение самостоятельно и методически правильно использовать методы оценки функционального состояния организма спортсменов. с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-4 - осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности и, психического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. <u>Знать</u> : роль, основные слагаемые, методику проведения педагогического контроля, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; нормативные и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре ОПК-4.2. <u>Уметь</u> : интерпретировать результаты антропометрических измерений, показатели физического развития, тестирования функциональной подготовленности и психического состояния занимающихся с учетом нозологических форм их заболеваний; использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма ОПК-4.3. <u>Владеть</u> методами	Знает порядок проведения врачебного контроля, показания и противопоказания к проведению занятий по адаптивной физической культуре, порядок проведения поэтапного контроля подготовленности. Умеет контролировать двигательную активность и физическое состояние занимающихся, пользоваться контрольно-измерительными приборами Владеет методами и методиками врачебно-педагогического контроля на тренировочных занятиях	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Презентации



	измерения и оценки физического развития, двигательных качеств, функционального, психологического состояния занимающихся с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний		
ОПК-8- способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК 8.1. <u>Знать</u> основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста при различных видах инвалидности; психологические особенности занимающихся физическими упражнениями ОПК.8.2. <u>Уметь</u> использовать различные методики физической реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; оценить их эффективность; ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; пользоваться физиотерапевтическим оборудованием ОПК.8.3. <u>Владеть</u> навыками применения профессиональной терминологии; методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей	Знает средства, формы и методы проведения активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, принципы коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Умеет проводить анализ программ учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде адаптивного спорта, оценивать эффективность коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп Владеет оценкой исходных данных физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп	Тестовые вопросы Ситуационные задачи  Презентации
ОПК-14 - способность обеспечивать соблюдение	ОПК-14.1 <u>Знать</u> факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной спортивной	Знает медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы спортивной медицины,	



<p>техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности ОПК-14.2 <u>Уметь</u> обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВАС и БВФСД с учетом гигиенических норм; выявлять неисправность спортивных объектов и инвентаря ОПК-14.3 Владеть способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях АФК и адаптивным спортом</p>	<p>медицинского контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи Умеет элементарно и просто разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, своевременно выявить угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов Владеет безопасными методами и приемами выполнения работ на спортивных объектах</p>	
<p>ПК-2 – способен к развитию у занимающихся физических качеств, функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном виде адаптивного спорта</p>	<p>ПК -2.1. <u>Знать</u> методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) ПК -2.2. <u>Уметь</u> выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и прием физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей в виде (спортивной дисциплине) адаптивного спорта ПК -2.3. <u>Владеть</u> способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>Знает методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) Умеет применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний Владеет основами спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмами влияния физической культуры на организм лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>
<p>ПК-3- способен к планированию и контролю результатов спортивной подготовки</p>	<p>ПК-3.1 <u>Знать</u> порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных</p>	<p>Знает порядок составления и ведения отчетной документации по контролю и анализу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по</p>	<p>Практико-ориентированное задание</p>

<p>занимающихся в группах начальной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта  ПК-3.2 <u>Уметь</u> использовать различные средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения)  ПК-3.3 <u>Владеть</u> способами составления проекта годового плана подготовки в соответствии с программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта(группе спортивных дисциплин</p>	<p>виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин); федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта. Умеет использовать средства контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся (врачебно-педагогический контроль, тестирование, антропометрические измерения). Владеет способами составления проекта программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта(группе спортивных дисциплин</p>	
---	---	--	--



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 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	Организация врачебного контроля в АФК. Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Нормативно-правовая база развития спортивной медицины	5	1-2	2		0,5	9		
2	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам	5	3-4	2		0,5	8		
3	Нагрузочные тесты и критерии контроля инвалидов, перенесших ампутации конечностей	5	5-6				8	Рейтинг – контроль 1	
4	Биомеханические методы контроля двигательных функций в связи с протезированием	5	7-8		2	0,5	8		
5	Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией слуха.	5	9-10				8		
6	Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с нарушением умственного развития	5	11-12				8	Рейтинг – контроль 2	
7	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа	5	13-14		2	0,5	8		
8	Медицинский контроль во время массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	5	15-16				8		
9	Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения международных спортивных соревнований	5	17-18				8	Рейтинг – контроль 3	
Итого по дисциплине за 5 семестр:					4	4	2	73	экзамен (27)

**Тематический план  
форма обучения – заочная, на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 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 подготовки			
1	Организация врачебного контроля в АФК. Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Нормативно-правовая база развития спортивной медицины	4	1-2	1		0,25	9		
2	Спортивно-медицинская классификация инвалидов. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам	4	3-4	1		0,25	8		
3	Нагрузочные тесты и критерии контроля инвалидов, перенесших ампутации конечностей	4	5-6				8	Рейтинг – контроль 1	
4	Биомеханические методы контроля двигательных функций в связи с протезированием	4	7-8		2	0,5	8		
5	Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией слуха.	4	9-10				8		
6	Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с нарушением умственного развития	4	11-12				8	Рейтинг – контроль 2	
7	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа	4	13-14		2	0,5	8		
8	Медицинский контроль во время массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	4	15-16				8		
9	Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения международных спортивных соревнований	4	17-18			0,5	8	Рейтинг – контроль 3	
Итого по дисциплине за 4 семестр:					2	4	1,5	111	экзамен (27)



## Содержание лекционных занятий по дисциплине

**Тема 1.** Организация врачебного контроля в АФК. Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Нормативно-правовая база развития спортивной медицины

**Содержание.** ВК - как государственная система, обеспечивающая правильное использование средств физической культуры и спорта для оздоровления населения. Вклад П.Ф. Лесгафта, З.П.Соловьева, С.П.Летунова, Б.А.Ивановского, В.Е.Игнатъева и др. в теоретические основы ВК. Организация службы ВК: специализированная врачебно-физкультурная служба и общая сеть ЛПУ по территориальному принципу. Специализированная врачебно-физкультурная служба - кабинеты ВК, центры ЛФК и СМ, учет и обследование занимающихся ФКиС, оценка их физического состояния, допуск к соревнованиям и занятиям после заболевания, распределение занимающихся на медицинские группы, санитарно-гигиенический контроль за спортивно-оздоровительными объектами, медицинское обеспечение соревнований и др. Центр ЛФК и СМ - ЛПУ, осуществляющее медицинское обеспечение спортсменов и организационно-методическое руководство постановкой СМ и ЛФК в учреждениях здравоохранения.

Цели, задачи и содержание врачебного контроля в адаптивной физической культуре. Понятие врачебного контроля. Основная форма врачебного контроля – врачебные обследования. Первичное, повторное и дополнительные обследования. Принципы допуска к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов с учетом нозологических форм заболеваний. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при занятиях адаптивной физической культурой. Особенности врачебного контроля за лицами с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от вида патологии.

Методы врачебных исследований занимающихся физической культурой: клинические (диагностические), простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Функциональные методы исследования различных систем организма спортсменов-инвалидов и лиц, занимающихся адаптивной физической культурой. (электрокардиография (ЭКГ), фонокардиография (ФКГ), эхокардиография (ЭхоКГ) поликардиография (ПКГ), импедансография (ИГ), УЗИ, рентгенография

**Тема 2.** Спортивно-медицинская классификация инвалидов. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам

**Содержание.** Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с врожденными и ампутационными дефектами конечностей. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с последствиями травм позвоночника и спинного мозга (ISMWSF). Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов с нарушением мозговой двигательной системы (CP-ICRA). Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов, отнесенных к категории "Прочие" (ISOD). Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам

**Тема 3.** Нагрузочные тесты и критерии контроля инвалидов, перенесших ампутации конечностей

**Содержание.** Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Велоэргометрическое тестирование. Тредмил-тест

**Тема 4.** Биомеханические методы контроля двигательных функций в связи с протезированием

**Содержание.** Оценка энерготрат при ходьбе. Влияние протеза на состояние опорно-двигательной системы. Оценка анатомо-функционального подобия системы "человек и протез" и здорового человека

**Тема 5.** Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией слуха.

**Содержание.** Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с патологией слуха.

**Тема 6.** Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с нарушением умственного развития



**Содержание.** Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с нарушением умственного развития

**Тема 7.** Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа.

**Содержание.** Методика адаптивной физической культуры детей различного возраста. Методические особенности применения физических упражнений в младшем, среднем и старшем школьном возрасте учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Методические особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа.

**Тема 8.** Медицинский контроль во время массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Содержание.** Медицинский контроль во время массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Тема 9.** Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения международных спортивных соревнований

**Содержание.** Развитие и организация допинг-контроля. Процедура аккредитации лаборатории. Процедура сбора проб во время допинг-контроля. Анализ проб. Процедура лабораторного анализа. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы. Штрафные санкции за нарушения.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

**Тема 4.** Биомеханические методы контроля двигательных функций в связи с протезированием

**Содержание.** метод Дугласа—Холдена, гироскопические датчики. Кинематический анализ ходьбы с помощью оптических методов (фотограмметрия). Анализ графиков вертикальной, продольной и поперечной составляющих реакции опоры с помощью динамометрических платформ Кистлера. Компьютерные комплексы с матричными динамометрическими ковриками и стельками.

**Тема 7.** Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Специальная медицинская группа, подготовительная медицинская группа

**Содержание.** Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой. Приказ Минздрава РФ № 514н от 10 августа 2017г. "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (в ред. Приказов Минздрава РФ от 03.07.2018 N 410н, от 13.06.2019 N 396н, от 19.11.2020 N 1235н)

**Тема 6.** Допинг-контроль в системе медицинского обеспечения международных спортивных соревнований

**Содержание.** Процедура сбора проб во время допинг-контроля. Анализ проб. Процедура лабораторного анализа. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы.

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

### **5.1 Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1**

№ 1. Задача врачебного контроля в спорте:

1. изучение деятельности организма;



2. контроль за функциональным состоянием организма спортсмена в целом в условиях осуществления им избранной спортивной деятельности;
3. создание условий жизни, обеспечивающих удобств, спокойствие и уют
4. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей.

№ 2. Что такое «функциональный контроль в спорте»:

1. возможность оценки «деятельности» целостных функциональных систем организма человека на основании данных о «работе» отдельных компонентов этих систем;
2. изучение влияния внешней среды на здоровье и работоспособность людей;
3. изучение деятельности организма;
4. гигиеническая оценка спортивных сооружений.

№ 3. Какой нормативно-правовой акт регламентирует (устанавливает необходимость осуществления) медицинское обеспечение физкультурников и спортсменов:

1. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";
2. Федеральный Закон об образовании 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 04.12.2007 n 329-фз (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

№ 4. Нарушения здоровья детей, способные в значительной степени ограничить занятия физкультурой и спортом:

1. нарушения опорно-двигательного аппарата,
2. снижение остроты зрения (близорукость),
3. изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и системы дыхания
4. нарушение слуха и речи

№ 5. Как сохранить здоровье и гармоничное развитие детей при занятиях физической культурой и спортом

1. учитывать возрастные особенности физического развития и вести постоянное врачебное наблюдение
2. периодический врачебный контроль
3. принимать витамины
4. делать прививки

№ 6. Чем объясняются существенные отличия между возрастными периодами человека в детском возрасте

1. детскими заболеваниями;
2. наследственностью;
3. неравномерным (гетерохронным) развитием;
4. типом питания

№ 7. Почему принципы врачебного контроля за взрослыми людьми нельзя механически переносить на детей?

1. Реакция детей на внешние воздействия, в т.ч. на физическую нагрузку, аналогична взрослым
2. Особенности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной систем и др. детей
3. Дети менее интеллектуально развиты
4. детские врачи-специалисты имеют специальную подготовку

№ 8 (Убрать лишнее) - этапы спортивной подготовки:

1. начальная подготовка;
2. предварительная подготовка;
3. спортивное совершенствование спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

№ 9. Что входит в специальную подготовку детей при занятиях спортом

1. специализированные тренировки, спортивные достижения
2. совершенствование техники, начало тренировки в избранном виде спорта



3. снижение объем ОФП совершенствование техники
  4. общая физическая подготовка и обучение технике избранного вида спорта
- № 10. Одним из противопоказаний к занятиям физической культурой для пожилых людей является
1. снижение слуха;
  2. хронические заболевания в стадии ремиссии;
  3. аневризма сердца и крупных сосудов;
  4. снижение зрения
- № 11. Почему пожилым людям не следует увлекаться скоростными нагрузками, играми:
1. они не способствуют оздоровлению;
  2. они резко повышают психоэмоциональное состояние;
  3. т.к. они ухудшают зрение;
  4. т.к. они повышают аппетит.
- № 12. В каком случае нужно немедленно остановить тренировку пожилому человеку:
1. началось избыточное потоотделение;
  2. чрезмерная усталость;
  3. появилось чувство жажды
  4. пульс 60 ударов в минуту
- № 13. Занятия физкультурой имеют положительное влияние на человека, если показатели реакции организма следующие:
1. восстановление ЧСС через 4—5 мин,
  2. восстановление ЧСС через 7-8 минут
  3. снижение аппетита
  4. нарастание веса
- № 14. Какой метод используется в спортивной медицине и физиологии для оценки пропорций тела
1. индексы Кетле
  2. Индекс скелии по Мануврие
  3. Индекс Пинье
  4. индексы Эрисмана и Леви

### **Рейтинг-контроль 2** **Тестовые задания**

1. Определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов:
  - а) Педагогические средства восстановления
  - б) Медико-биологические средства восстановления
  - в) Психологические средства восстановления
2. Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является:
  - а) разминка
  - б) зарядка
  - в) гимнастика
3. Рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, массаж, бальнеотерапия, баровоздействие, ЛОД, бани характеризуют:
  - а) Медико-биологические средства восстановления
  - б) Педагогические средства восстановления
  - в) Психологические средства восстановления
4. Нейтрализация стрессов во время соревнований, состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, ускорение реабилитации после нервного и психического утомления характеризуют
  - а) Психологические средства восстановления
  - б) Педагогические средства восстановления
  - в) Медико-биологические средства восстановления

5. Основной принцип предотвращения травматизма это-
- физическая подготовленность
  - небольшие нагрузки
  - наличие профильного образования
6. Процесс восстановления нормального функционирования организма - это
- реабилитация
  - восстановление
  - релаксация
7. Характеризуется воспалительной реакцией, сопровождаемой болевыми ощущениями, покраснениями, отечностью и повышением локальной температуры:
- фаза острого воспаления
  - фаза регенерации и восстановления
  - фаза ремоделирования
8. Продолжение развития физической подготовки, развитие специфических спортивных навыков и профилактика травм в рамках лечения и реабилитации происходит на стадии:
- ремоделирования
  - регенерации и восстановления
  - острого воспаления
9. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения это -
- утомление
  - восстановление
  - реабилитация
10. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма - это
- восстановление
  - реабилитация
  - утомление
12. Восстановительные процессы это -
- текущее, срочное, отставленное, стресс-восстановление
  - периодическое, прогрессирующее, ускоренное
  - интенсивное, замедленное, рецидивное
13. Средства восстановления:
- педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные
  - физиологические, соматические, социально-культурные
  - релаксационные, поведенческие, эмпирические

### **Рейтинг-контроль 3**

**Практические работы:** Составление комплексов физических упражнений для школьников при различных отклонениях в состоянии здоровья.

#### **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен)** **Контрольные вопросы**

- Значение врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
- Цели, задачи и содержание врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
- Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при занятиях адаптивной физической культурой.
- Принципы допуска к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов.
- Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий.



6. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
7. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования. Анамнез, его виды и значение.
8. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
9. Антропометрия.
10. Определение правильности осанки.
11. Методы оценки физического развития особенностей телосложения.
12. Метод стандартов, или средних антропометрических данных.
13. Антропометрический профиль.
14. Метод корреляции.
15. Методика оценки по номограммам.
16. Метод индексов.
17. Плантография.
18. Определение степени координированности движений.
19. Заключение на основании анализа данных соматоскопического обследования и результатов оценки антропометрических данных с учетом специализации спортсмена и его квалификации.
20. Оценка физического развития инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (анамнез, осмотр, ощупывание, определение объема движений, измерение длины и окружности конечностей, определение мышечной силы).
21. Определение функции опорно-двигательного аппарата инвалидов с его поражением.
22. Заключение на основании оценки физического развития инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
23. Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем.
24. Заключение о функциональном состоянии нервной и нервно-мышечной систем.
25. Исследование легочных объемов и легочной вентиляции.
26. Жизненная емкость легких.
27. Динамическая спирометрия.
28. Проба Розенталя .
29. Максимальная объемная скорость потока воздуха при выдохе и вдохе.
30. Бронхиальная проходимость.
31. Пневмотонометрия.
32. Максимальная вентиляция легких.
33. Заключение на основании оценки функционального состояния системы внешнего дыхания.
34. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
35. Пробы с дозированной физической нагрузкой одномоментные, двухмоментные, трехмоментные – проба Летунова).
36. Пробы с изменением внешней среды.
37. Фармакологические (с введением различных веществ) и вегетативно-сосудистые (ортостатическая, глазо-сердечная) пробы.
38. Специфические пробы.
39. Проведение функциональной пробы и регистрация пульса и артериального давления в восстановительном периоде.
40. Одномоментная проба с 20 глубокими приседаниями за 30 секунд.
41. Пробы с восхождением на ступеньку (степ-тест) - Гарвардский степ-тест, по Астранду, Мастеру и т. д.
42. Оценка результатов функциональных проб.
43. Оценка изменения пульса и артериального давления в покое.
44. Оценка изменений пульса и артериального давления непосредственно
45. после проведения функциональной пробы (проба Руффье, проба с натуживанием по Флэку, проба с натуживанием по Бюргеру, проба Летунова)
46. Оценка реакции пульса.
47. Оценка реакции АД.



48. Сопоставление реакции пульса и АД.
49. Типы реакций пульса и АД: нормотонический, гипотонический, гипертонический, дистонический и ступенчатый.
50. Оценка восстановительного периода после физической нагрузки.
51. Заключение по результатам оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
52. Способы определения физической работоспособности.
53. Определение максимального потребления кислорода (МПК) по методу Астранда.
54. Определение максимального потребления кислорода (МПК) по величине PWC170.
55. Определение работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ).
56. Определение физической работоспособности по одышке.
57. Заключение о физической работоспособности.
58. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями.
59. Визуальное наблюдение за влиянием занятий на группу.
60. Заключение о соответствии нагрузок в занятии возможностям занимающихся, оценка подготовленности всей группы и отдельных лиц, обнаруженные недостатки в организации, методике, гигиеническом и материально-техническом обеспечении; практические предложения и рекомендации.
61. Определение реакции занимающегося на физические нагрузки по изменениям частоты пульса.
62. Типы реакций пульса на физическую нагрузку.
63. Заключение об адаптации занимающегося к нагрузкам.
64. Определение реакции занимающегося на физические нагрузки по изменениям артериального давления во время занятия.
65. Типы реакций АД на физическую нагрузку.
66. Определение реакции занимающегося на физические нагрузки по данным наблюдений за изменением силы кистей и координационной пробы.
67. Определение быстроты реакции человека
68. Заключение по результатам комплексного обследования: медицинское, педагогическое.
69. Тест по определению стрессоустойчивости
70. Неотложная доврачебная помощь при травмах и остро развивающихся патологических состояниях.
71. Оказание первой помощи при переломах и вывихах.
72. Понятие реанимации.
73. Медицинский контроль состояния здоровья инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.
74. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности при занятиях адаптивной физической культурой
75. Особенности влияния на организм инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных физических нагрузок
76. Особенности функциональных изменений под действием физических нагрузок в организме инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
77. Заболевания и травматизм, перетренированность, перенапряжения при занятиях спортом и адаптивной физической культурой. Причины и профилактика.
78. Врачебно-спортивная консультация. Задачи и содержание.
79. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.

### **5.3 Самостоятельная работа студентов**

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

#### **Перечень тем рефератов (презентаций) для самостоятельной работы студентов**

1. Здоровье как медико-социальная проблема.



2. Показатели индивидуального здоровья.
3. Группы здоровья детей.
4. Факторы, влияющие на здоровье детей.
5. ВК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
6. ВК при заболеваниях органов дыхания.
7. ВК при заболеваниях органов пищеварения.
8. ВК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
9. ВК в травматологии и ортопедии
10. ВК в хирургии
11. ВК при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы
12. Нарушения, связанные с физической активностью и их профилактика
13. Медицинские противопоказания к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях.

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
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1. 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	2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>
2. Белова, Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн.	2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с.: ил.	2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a>
2. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; авт.-сост. С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 86 с. : ил.	2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459426">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459426</a>
3. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы [Текст]: монография/Г.А.Макарова.-М.: Советский спорт, 2013 -232с. ISBN978-5-9718-062	2013	<a href="http://bibliorossica.com/book.html?currBookId=16580">http://bibliorossica.com/book.html?currBookId=16580</a>

4. Медицинские противопоказания к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях. Макарова Г.А., Мирошникова Ю.В., Дидур М.Д., Парастаев С.А., Самойлов А.С. Методические рекомендации, утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2009 г. No 812. 2014 г.	2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430433">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430433</a>
5. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. : схем., табл., ил. - ISBN 978-5-906131-10-2 ; То же [Электронный ресурс]	2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298272">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298272</a>

## 6.2. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры»
2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=56927](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=56927)
3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
4. «Культура физическая и здоровье»
5. «Лечебная физкультура и спортивная медицина»

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php> - сайт Роспотребнадзора, нормативные документы и методические материалы
2. <https://www.fferisman.ru/Publications/> - публикации материалов конференций и съездов гигиенистов России
3. <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki> - доступ к электронным образовательным ресурсам НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург
4. <http://se.sportedu.ru/> - программа конференций Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва
5. [https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy\\_i\\_granty/](https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy_i_granty/) - олимпиады, конкурсы Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань

## 7. 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 Голубева Ирина  
Анатольевна \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя Управления  
Роспотребнадзора по Владимирской области Ю.Б.Поцелуева \_\_\_\_\_

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.11 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е. \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Протокол № 1 от 30.08.11 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Батоцыренова Т.Е.