

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.
Г. ШЕВЧЕНКО»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС,

профессор, к.п.н. В.Ф. Гуцу

« 4 » 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:
«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки:
44.03.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки:
Физическая культура

Квалификация выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

Набор 2016 г.

Тирасполь 2019

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» /составитель В.В. Граневский/ -
Тираж: ГОУ ВО «ПГУ имени Т.Г. Шевченко», 2018- 26с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.01.-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа составлена с учетом образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.01.- педагогического образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1426 от 04.12.2015 г.

Составитель _____ /Граневский В.В., канд. Пед. наук, доцент/

1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Рациональное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышение физической работоспособности. Преподавателю физической культуры или тренеру необходимы медицинские знания для построения тренировочного процесса и правильного проведения уроков физкультуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП Б.1.В.ОД.3

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к вариативной части базового цикла дисциплин по выбору.

Она призвана способствовать оптимальному планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса для достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена. Она является частью спортивной науки, непосредственно входящей в профессиональную подготовку педагога.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В итоге усвоения курса студенты должны знать теоретические основы курса «Спортивной медицины», необходимые в дальнейшей практической деятельности, направленной на оптимизацию учебно-тренировочного процесса и достижение высокого спортивного результата при сохранении здоровья спортсмена.

Уровень усвоения курса позволит совершенствовать систему знаний в области спортивной науки в соответствии с профессиональным стандартом.

Уровень освоенных практических навыков позволит применить свои знания на практике, включая определение функциональной готовности и работоспособности спортсменов; оказание первой доврачебной помощи при различных травмах и патологических состояниях; проведение реанимационных мероприятий при состояниях, угрожающих жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- историю, цели и задачи спортивной медицины
- основные проявления патологических состояний и исследование функционального состояния ведущих систем организма
- основы врачебно- педагогического контроля за спортсменами
- _ медицинское обеспечение спортивных соревнований
- _ основы антидопингового контроля и реабилитации спортсменов
- _ характерные повреждения опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, неотложные состояния и первую помощь при них.

уметь:

- оценить функциональное состояние систем органов у спортсменов, и осуществлять врачебно- педагогический контроль исходя из полученных результатов
- распознавать основные предпатологические и патологические состояния, и владеть методами оказания неотложной помощи
- использовать методы самоконтроля

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам. Подготовка бакалавров по курсу «Спортивная медицина» рассчитана на 4 з.е. (144 часа), из них 40 – лекционных, 24 – лабораторных, 44 – самостоятельных и 36 – на проведение экзамена.

Очная форма обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
VII	1,5/54	32	20	12	-	22	Зачет
VIII	2,5/90	32	20	12	-	22	экзамен
Итого	4 /144	64	40	24	-	44	36

Подготовка бакалавров по курсу «Спортивная медицина» **заочной формы** обучения рассчитана на 4 з.е. (144 часа), из них 12 – лекционных, 6 – лабораторных, 133 – самостоятельных, 4 – на проведение зачета и 9 – на проведение экзамена.

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
IX	2/70	12	6	6	-	54	Зачет (4)
X	2/74	6	6	-	-	59	Экзамен (9)
Итого	4 з.е./144	144	12	6	-	113	13

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеауд. работа (СР)
			Л	ЛЗ	
1.	Введение в предмет	12	4	4	4
2.	Функциональное состояние систем органов	30	12	12	6
3.	Врачебно- педагогический контроль	30	8	4	18
4.	Часто встречающиеся заболевания и неотложные состояния в спорте	16	10	2	4
5.	Акклиматизация и реабилитация	20	6	2	12
<i>Итого:</i>		108	40	24	44

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		оч	зо		
VII семестр очная форма (IX заочная форма)					
1	1	2		Введение в предмет. Общее учение о здоровье и болезни. Терминальные состояния.	мультимедийная презентация, анимации и видео

2	1	2		Типовые патологические процессы: воспаление, лихорадка, аллергия, расстройства кровообращения.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
3	2	2	2	Контроль за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
4	2	2		Принципы исследования функционального состояния органов внешнего дыхания у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
5	2	2	2	Принципы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
6	2	2		Принципы исследования функционального состояния нервной и сенсорных систем у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
7	2	2		Принципы исследования функционального состояния пищеварительной и мочевыделительной систем у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
8	2	2		Принципы исследования функционального состояния кроветворной систем у спортсменов. Роль биохимии в оценке функционального состояния организма спортсмена	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
9	3	2	2	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
10	3	2		Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климато-географических и погодных условиях.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
Итого		20	6		
VIII семестр очная форма (X заочная форма)					
1	3	2	2	Медицинское обеспечение спортивных соревнований.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
2	3	2		Антидопинговый контроль.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
3	4	2	2	Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео

4	4	2		Хроническое перенапряжение и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
5	4	2		Наиболее частые заболевания в практике спортивной медицины.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
6	4	2		Травматизм в спорте.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
7	4	2		Внезапная смерть и неотложные состояния в спорте.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
8	5	2		Способы и средства оптимизации работоспособности спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
9	5	2	2	Применение фармакологических средств в спорте.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
10	5	2		Биохимический контроль в спорте	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
Итого		20	6		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно- наглядные пособия
		оч	зо		
VII семестр очная форма (IX заочная форма)					
1	1	2	2	Введение в предмет. Общее учение о здоровье и болезни. Терминальные состояния.	мультимедийная презентация, анимации и видео
2	1	2		Типовые патологические процессы: воспаление, лихорадка, аллергия, расстройства кровообращения.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
3	2	2	2	Контроль за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
4	2	2	2	Принципы исследования функционального состояния органов внешнего дыхания у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
5	2	2		Принципы исследования функционального	таблицы,

				состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.	мультимедийная презентация, анимации и видео
6	2	2		Принципы исследования функционального состояния нервной и сенсорных систем у спортсменов.	Таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
Итого		12	6		
VII семестр очная форма (Х заочная форма)					
1	2	2		Принципы исследования функционального состояния пищеварительной и мочевыделительной систем у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
2	2	2		Принципы исследования функционального состояния кроветворной систем у спортсменов. Роль биохимии в оценке функционального состояния организма спортсмена	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
3	2	2		Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
4	3	2		Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Антидопинговый контроль.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
5	4	2		Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
6	5	2		Наиболее частые заболевания в практике спортивной медицины. Травматизм в спорте. Внезапная смерть и неотложные состояния в спорте. Способы и средства оптимизации работоспособности спортсменов.	таблицы, мультимедийная презентация, анимации и видео
Итого		12	0		

Практические занятия по дисциплине «Спортивная медицина» не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			очная	заочная
VII семестр очная форма (IX заочная форма)				
1	1	Спортивная медицина РФ и ПМР. Иммунная система. Понятие о реактивности организма.	4	15
2	2	Соматотипирование. Клинические представления о конституции. Параклинические методы диагностики.	6	15

3	3	Врачебно- педагогический контроль за женщинами-спортсменками: рациональное построение тренировочных занятий в связи с физиологическими особенностями женского организма.	6	15
4	3	Врачебно- педагогический контроль за юными спортсменами.	6	9
ИТОГО			22	54
VIII семестр очная форма (X заочная форма)				
1	3	Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических зонах и погодных условиях.	6	15
2	4	Роль физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья. Борьба с гиподинамией. ЛФК и массаж в системе комплексной реабилитации спортсменов.	4	15
3	5	Основные приемы классического массажа. Самомассаж. Основные приемы десмургии, приемы и способы употребления тейпа.	6	15
4	5	Отбор и ориентация в спорте. Факторы ухудшающие физическую работоспособность. Внезапная смерть в спорте. Закаливание и его влияние на организм.	6	14
ИТОГО			22	59

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В основу преподавания дисциплины положен подход к отбору методов обучения, согласно которому основным критерием успешности новых образовательных технологий является обучение студентов самостоятельности, что предполагает формирование критического мышления, инициативности, умения видеть проблему, умения задавать вопросы, умения перерабатывать информацию, разрешать проблемные ситуации, эрудированности, умения прогнозировать, творческого мышления.

Чтение курса обеспечивает внедрение системы управления качеством обучения за счет создания методических материалов нового поколения, выполняющих функцию управления познавательной деятельностью студентов; реализации новой парадигмы образования («я учусь» вместо «меня учат»).

Лекционный материал сформирован главным образом в виде лекций-дискуссий (с использованием ТСО, IT-технологий). Кроме того, используются следующие форматы проведения лекционных занятий: лекция-вдвоем, лекция с заранее запланированными ошибками, лекции с разбором конкретных практических ситуаций.

Комплексное применение технических средств обучения представляется одним из наиболее важных путей совершенствования преподавания. Особый акцент в преподавании «Спортивной медицины» сделан на использовании аудиовизуальных методов сопровождения учебного процесса, которые активизируют операцию конкретизации и одновременно анализа учебного материала.

Лабораторные занятия проводятся на базе аудиторного фонда кафедры. Общая направленность лабораторных занятий – максимальное приближение к практике использования изучаемых средств и явлений. Следует сказать, что большую часть занятий по дисциплине являются интерактивными. Более детально виды образовательных

технологий представлены в таблице ниже.

<i>Семестр</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Используемые интерактивные образовательные технологии</i>	<i>Количество часов очная /заочная форма обучения</i>	
VII/IX	Л	Лекции -пресс конференции	8	2
		Лекция-дискуссия		
		Мультимедийные презентации с видеофильмами и анимационными моделями		
VIII/X	Л	Лекции -пресс конференции	8	2
		Лекция-дискуссия		
		Мультимедийные презентации с видеофильмами и анимационными моделями		
<i>Итого:</i>			16	4

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

Для оценки качества усвоения курса используются следующие формы контроля:

- 1) Текущий: контроль выполнения аудиторных и домашних заданий, работы с источниками; систематичность посещения занятий. Формы контроля: тестирование, устный опрос, решение ситуационных задач, ролевые игры и другие интерактивные формы, указанные в соответствующем разделе рабочей программы, демонстрация практических навыков.
- 2) Рубежный контроль складывается из двух компонентов. Первый предполагает использование тестовых материалов, устного собеседования для аудиторного контроля теоретических знаний. Второй - включает учет суммарных результатов по итогам текущего контроля за соответствующий период, активность и систематичность работы на занятиях, посещаемость лекций и лабораторных занятий;
- 3) Семестровый контроль: осуществляется посредством аттестации (после VII семестра) и экзамена (после VIII семестра), а также учёта суммарных баллов за весь период изучения дисциплины согласно балльно-рейтинговой системе.

7.1. Контрольная работа №1:

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Введение в общую патологию. Понятия «здоровье», «болезнь», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Этиология. Патогенез. Классификация этиологических факторов. Примеры.
5. Течение заболевания и исходы.
6. Терминальные состояния. Признаки биологической смерти.
7. Реактивность. Классификация реактивности.
8. Понятие об иммунокомпетентной системе. Органы и клетки, отвечающие за иммунитет.
9. Воспаление. Причины и фазы воспаления. Местные и общие признаки.

10. Аллергия. Причины, виды, примеры. Проявления аллергии.
11. Анафилактический шок. Признаки, неотложная помощь.
12. Гиперемия, стаз, ишемия, тромбоз, эмболия. Определение понятий, характеристика патологического процесса.
13. Кровотечение, классификация, неотложная помощь.
14. Конституция, типы конституции.
15. Соматоскопия. Результаты, получаемые при проведении обследования.
16. Формы грудной клетки при осмотре. Типы дыхания. Осмотр нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.
17. Антропометрия. Основные и дополнительные показатели. Индексы, составленные на основе показаний антропометрии.
18. Методы функционального тестирования ОДА.
19. Краткая характеристика нервной системы. Методы инструментального обследования центральной нервной системы.
20. Функциональные пробы нервной системы. Проба Ромберга. Определение сухожильных рефлексов.
21. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Кожно-вегетативные, сердечно-сосудистые рефлексы.
22. Оценка функционального состояния зрительного, вестибулярного анализаторов. Проба Воячека.
23. Инструментальные методы обследования органов дыхания. Спирометрия. Основные показатели функции внешнего дыхания.
24. Максимальная вентиляция легких. Пробы с задержкой дыхания. Оценка выносливости дыхательной мускулатуры.
25. Измерение артериального давления по методу Короткова. Систolicеское, диastolicеское, пульсовое давление. Понятие о гипертонии «белого халата».
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Проба Летунова. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
27. Инструментальные методы обследования сердечно-сосудистой системы.
28. Принципы исследования общей физической работоспособности. Степ-тест, проба PWC₁₇₀.
29. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Биохимические показатели крови.
30. Организация врачебно-педагогического контроля над спортсменами. Виды контроля.
31. Показатели срочного функционального состояния организма. Самоконтроль.
32. Особенности проведения функциональных тестов у детей и подростков.
33. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на верхние и нижние конечности у детей и подростков. Меры профилактики.
34. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на туловище и шею у детей и подростков.
35. Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Контроль за уровнем физической нагрузки.
36. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.

Контрольная работа №2:

1. Современная классификация допинговых средств. Вредное влияние допингов на организм спортсмена.
2. Организация антидопингового контроля в спорте высших достижений. Понятие о контроле пола.
3. Переутомление. Перетренированность I, II типа.
4. Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы спортсмена.
5. Хроническое перенапряжение пищеварительной системы, системы крови спортсмена.

6. Медикаментозные средства, биологически-активные добавки, используемые в целях восстановления работоспособности организма.
7. Восстановление водно-электролитного баланса у спортсменов, средства восстановления.
8. Роль полноценного питания в восстановлении работоспособности спортсмена. Характеристика белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
9. Использование физиотерапевтических средств, ЛФК, массажа в системе комплексной реабилитации спортсмена.
10. Тренировочный процесс в условиях среднегорья. Горная болезнь.
11. Циркадные ритмы. Адаптация к смене часовых поясов.
12. Острый мышечный спазм, миозит, микроповреждения мышц, миогелоз, миофиброз. Характеристика, профилактика.
13. Хроническое перенапряжение сухожилий, хрящевой, костной ткани. «Усталостные переломы». Характеристика, профилактика.
14. Определение и классификация травм. Причины спортивного травматизма.
15. Травмы мышц, сухожилий. Характеристика, примеры, оказание доврачебной помощи.
16. Травмы голеностопного сустава. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
17. Травмы коленного сустава: растяжения связок, повреждения менисков, вывих надколенника. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
18. Переломы и вывихи, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. Оказание доврачебной помощи.
19. Понятие о дисмургии. Тейповая повязка.
20. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность. Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков, допинга.
21. Заболевания нервной системы, ОДА, встречающиеся у спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
22. Заболевания дыхательной системы, встречающиеся среди спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
23. Болезни сердечно-сосудистой системы спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
24. Болезни системы пищеварения и мочевыделительной системы. Допуск к занятиям спортом.
25. Черепно-мозговые травмы у спортсменов. Сотрясения головного мозга. Оказание неотложной помощи.
26. Ушиб, сдавление головного мозга. Оказание неотложной помощи.
27. Повреждения позвоночника, спинного мозга у спортсменов. Оказание неотложной помощи.
28. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь при повреждениях органов грудной клетки, брюшной полости.
29. Внезапная смерть в спорте. Причины ее возникновения. Меры профилактики.
30. Утопление, виды. Оказание неотложной помощи.
31. Тепловое истощение, тепловой удар. Общая дегидратация. Неотложная помощь. Профилактика возникновения.
32. Общее переохлаждение. Отморожение. Неотложная помощь.
33. Обморок. Неотложная помощь.
34. Гипогликемическое состояние, гипогликемическая кома. Неотложная помощь.
35. Состояние клинической смерти. Реанимационные мероприятия по Сафару. Принцип ABC.

**Вопросы к зачету по дисциплине
«Спортивная медицина»**

1. Предмет и задачи спортивной медицины.

2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Введение в общую патологию. Понятия «здоровье», «болезнь», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Этиология. Патогенез. Классификация этиологических факторов. Примеры.
5. Течение заболевания и исходы.
6. Терминальные состояния. Признаки биологической смерти.
7. Реактивность. Классификация реактивности.
8. Понятие об иммунокомпетентной системе. Органы и клетки, отвечающие за иммунитет.
9. Воспаление. Причины и фазы воспаления. Местные и общие признаки.
10. Аллергия. Причины, виды, примеры. Проявления аллергии.
11. Анафилактический шок. Признаки, неотложная помощь.
12. Гиперемия, стаз, ишемия, тромбоз, эмболия. Определение понятий, характеристика патологического процесса.
13. Кровотечение, классификация, неотложная помощь.
14. Конституция, типы конституции.
15. Соматоскопия. Результаты, получаемые при проведении обследования.
16. Формы грудной клетки при осмотре. Типы дыхания. Осмотр нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.
17. Антропометрия. Основные и дополнительные показатели. Индексы, составленные на основе показаний антропометрии.
18. Методы функционального тестирования ОДА.
19. Краткая характеристика нервной системы. Методы инструментального обследования центральной нервной системы.
20. Функциональные пробы нервной системы. Проба Ромберга. Определение сухожильных рефлексов.
21. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Кожно-вегетативные, сердечно-сосудистые рефлексы.
22. Оценка функционального состояния зрительного, вестибулярного анализаторов. Проба Воячека.
23. Инструментальные методы обследования органов дыхания. Спирометрия. Основные показатели функции внешнего дыхания.
24. Максимальная вентиляция легких. Пробы с задержкой дыхания. Оценка выносливости дыхательной мускулатуры.
25. Измерение артериального давления по методу Короткова. Систолическое, диастолическое, пульсовое давление. Понятие о гипертонии «белого халата».
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Проба Летунова. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
27. Инструментальные методы обследования сердечно-сосудистой системы.
28. Принципы исследования общей физической работоспособности. Степ-тест, проба PWC_{170} .
29. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Биохимические показатели крови.
30. Организация врачебно-педагогического контроля над спортсменами. Виды контроля.

Вопросы к экзамену по дисциплине

«Спортивная медицина»

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Введение в общую патологию. Понятия «здоровье», «болезнь», «патологический процесс», «патологическое состояние».

4. Этиология. Патогенез. Классификация этиологических факторов. Примеры.
5. Течение заболевания и исходы.
6. Терминальные состояния. Признаки биологической смерти.
7. Реактивность. Классификация реактивности.
8. Понятие об иммунокомпетентной системе. Органы и клетки, отвечающие за иммунитет.
9. Воспаление. Причины и фазы воспаления. Местные и общие признаки.
10. Аллергия. Причины, виды, примеры. Проявления аллергии.
11. Анафилактический шок. Признаки, неотложная помощь.
12. Гиперемия, стаз, ишемия, тромбоз, эмболия. Определение понятий, характеристика патологического процесса.
13. Кровотечение, классификация, неотложная помощь.
14. Конституция, типы конституции.
15. Соматоскопия. Результаты, получаемые при проведении обследования.
16. Формы грудной клетки при осмотре. Типы дыхания. Осмотр нижних конечностей. Понятие о плоскостопии.
17. Антропометрия. Основные и дополнительные показатели. Индексы, составленные на основе показаний антропометрии.
18. Методы функционального тестирования ОДА.
19. Краткая характеристика нервной системы. Методы инструментального обследования центральной нервной системы.
20. Функциональные пробы нервной системы. Проба Ромберга. Определение сухожильных рефлексов.
21. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы. Кожно-вегетативные, сердечно-сосудистые рефлексы.
22. Оценка функционального состояния зрительного, вестибулярного анализаторов. Проба Воячека.
23. Инструментальные методы обследования органов дыхания. Спирометрия. Основные показатели функции внешнего дыхания.
24. Максимальная вентиляция легких. Пробы с задержкой дыхания. Оценка выносливости дыхательной мускулатуры.
25. Измерение артериального давления по методу Короткова. Систolicеское, диastolicеское, пульсовое давление. Понятие о гипертонии «белого халата».
26. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Проба Летунова. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
27. Инструментальные методы обследования сердечно-сосудистой системы.
28. Принципы исследования общей физической работоспособности. Степ-тест, проба PWC₁₇₀.
29. Принципы исследования энергетических возможностей организма. Биохимические показатели крови.
30. Организация врачебно-педагогического контроля над спортсменами. Виды контроля.
31. Показатели срочного функционального состояния организма. Самоконтроль.
32. Особенности проведения функциональных тестов у детей и подростков.
33. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на верхние и нижние конечности у детей и подростков. Меры профилактики.
34. Последствия неправильной дозировки физических нагрузок на туловище и шею у детей и подростков.
35. Медицинское обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Контроль за уровнем физической нагрузки.
36. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
37. Современная классификация допинговых средств. Вредное влияние допингов на организм спортсмена.

38. Организация антидопингового контроля в спорте высших достижений. Понятие о контроле пола.
39. Переутомление. Перетренированность I, II типа.
40. Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы спортсмена.
41. Хроническое перенапряжение пищеварительной системы, системы крови спортсмена.
42. Медикаментозные средства, биологически-активные добавки, используемые в целях восстановления работоспособности организма.
43. Восстановление водно-электролитного баланса у спортсменов, средства восстановления.
44. Роль полноценного питания в восстановлении работоспособности спортсмена. Характеристика белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов.
45. Использование физиотерапевтических средств, ЛФК, массажа в системе комплексной реабилитации спортсмена.
46. Тренировочный процесс в условиях среднегорья. Горная болезнь.
47. Циркадные ритмы. Адаптация к смене часовых поясов.
48. Острый мышечный спазм, миозит, микроповреждения мышц, миогелоз, миофиброз. Характеристика, профилактика.
49. Хроническое перенапряжение сухожилий, хрящевой, костной ткани. «Усталостные переломы». Характеристика, профилактика.
50. Определение и классификация травм. Причины спортивного травматизма.
51. Травмы мышц, сухожилий. Характеристика, примеры, оказание доврачебной помощи.
52. Травмы голеностопного сустава. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
53. Травмы коленного сустава: растяжения связок, повреждения менисков, вывих надколенника. Характеристика, профилактика, оказание доврачебной помощи.
54. Переломы и вывихи, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. Оказание доврачебной помощи.
55. Понятие о дисмургии. Тейповая повязка.
56. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность. Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков, допинга.
57. Заболевания нервной системы, ОДА, встречающиеся у спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
58. Заболевания дыхательной системы, встречающиеся среди спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
59. Болезни сердечно-сосудистой системы спортсменов. Допуск к занятиям спортом.
60. Болезни системы пищеварения и мочевыделительной системы. Допуск к занятиям спортом.
61. Черепно-мозговые травмы у спортсменов. Сотрясения головного мозга. Оказание неотложной помощи.
62. Ушиб, сдавление головного мозга. Оказание неотложной помощи.
63. Повреждения позвоночника, спинного мозга у спортсменов. Оказание неотложной помощи.
64. Травмы внутренних органов. Неотложная помощь при повреждениях органов грудной клетки, брюшной полости.
65. Внезапная смерть в спорте. Причины ее возникновения. Меры профилактики.
66. Утопление, виды. Оказание неотложной помощи.
67. Тепловое истощение, тепловой удар. Общая дегидратация. Неотложная помощь. Профилактика возникновения.
68. Общее переохлаждение. Отморожение. Неотложная помощь.
69. Обморок. Неотложная помощь.
70. Гипогликемическое состояние, гипогликемическая кома. Неотложная помощь.

71. Состояние клинической смерти. Реанимационные мероприятия по Сафару. Принцип ABC.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

По дисциплине «Спортивная медицина» проводятся следующие формы контроля самостоятельной работы.

Вид самостоятельной работы	Формы контроля (отчета) выполнения самостоятельной работы
Учебно-исследовательская деятельность	Доклад на лабораторном занятии, на учебно-исследовательской конференции.
Создание ситуационных задач с подробным решением	Проверка преподавателем, коррекция при необходимости и доработка, пополнение банка кафедральных задач.
Создание разно уровневых тестов (не менее 30 вопросов) с правильными ответами	Проверка преподавателем, коррекция при необходимости и доработка, пополнение банка кафедральных тестов. Баллы начисляются индивидуально, в зависимости от сложности разработанных тестов.
Создание графологических структур и схем	Проверка преподавателем, представление и разъяснение группе.
Конспектирование учебной литературы	Представление конспекта преподавателю.
Реферирование научной литературы	Представление реферата преподавателю в письменной форме или в виде доклада на заседаниях научного кружка, на исследовательских конференциях кафедры.
Подготовка и участие в круглом столе кафедры	Доклад, сообщение на круглом столе или техническое обеспечение и другая помощь.
Проектная деятельность	Представление проекта на занятии, учебно-исследовательской или научной конференции.
Создание и художественное выполнение плаката по актуальным проблемам дисциплины	Представление плаката преподавателю, пополнение фонда плакатов кафедры.
Создание учебных программ и приложений	Представление программы или приложения, обучение пользования им. Часы начисляются в зависимости от сложности ПО.
Проведение медико-биологического исследования на занятии	Под контролем преподавателя.
Создание презентаций	Представление на лекции, лабораторном занятии, учебно-исследовательской или научной конференции.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. Бутеску А.Н., Цушко В.В. Спортивная медицина. 2013.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М. физкультура и спорт. 1991.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М, Владос, 2002.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М. Советский спорт. 2002.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении М., Медицина, 1981

8.2. Дополнительная литература:

1. Агаджинян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. - М. Физкультура и спорт, 1987.
2. Аулик П.К. Как определить тренированность спортсмена. - М. Физкультура и спорт, 1977.
3. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. - М. Советский спорт, 2001.

4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., Медицина, 1981
5. Дубровский В.И., Готовцев П.И. Методы повышения физической работоспособности и снятия утомления у спортсменов. Методические рекомендации. - М., 1997.
6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. – М., 2004.
7. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Тестирование в спортивной медицине.- М., 1988.
8. Кулиненко О. С. Фармакологическая помощь спортсмену. – М., 2006.
9. Макарова Г. А. Клиника и спорт. - Краснодар, 1996.
10. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. – Киев: Олимпийская литература, 2006.
11. Платонов В. Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – Киев, 2003.
12. Спортивные травмы. Клиническая практика, предупреждение и лечение. Под редакцией Ренстрёма П. А. Ф. Х. - Киев, 2003.
13. Хрущёв С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - М., 1980.

8.3. Программное обеспечение:

1. Программа «3Dclinic».
2. Программа «MediaPhys».
3. Программа «Виртуальная физиология».

8.4 Интернет-ресурсы:

№ п/п	Адрес-ссылка	Обозначение ресурса	Аннотация
1.	http://www.sportmedicine.ru/	Образовательный портал	Сайт, где представлена наиболее актуальная информация по спортивной медицине.
2.	http://smjournal.ru/	Электронная, версия журнала «Спортивная медицина»	На данном ресурсе представлены передовые исследования в области спортивной медицины, медико-педагогического и ЛФК.
3.	https://www.wada-ama.org/	Сайт Всемирного антидопингового агентства	На ресурсе представлен список препаратов запрещенных к использованию в спорте высших достижений.
4.	http://sportdoktor.ru/	Электронная версия журнала практической спортивной медицины	Статьи и тезисы, освещающие на современном уровне проблемы спортивной медицины.
5.	http://lib.sportedu.ru/	Библиотека информации по физической культуре и спорту	Широкий спектр электронных материалов для учебной и научной работы студентов.

8.5 Методические указания и материалы по практическим и лекционным занятиям:

1. Бутеску А.Н., Цушко В.В. Спортивная медицина. 2013.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Занятия по дисциплине «Спортивная медицина» проходят в кафедральных аудиториях корпуса №3, предоставляющих возможность использовать оборудование перечисленное ниже:

1. компьютер;
2. ноутбук;

3. мультимедийный проектор;
4. звуковая система;
5. софт для компьютерной симуляции и визуализации.
6. видеофильмы;
7. презентации;
8. таблицы;
9. муляжи и симуляторы.

Кроме того, в процессе освоения дисциплины используются специальное оборудование для проведения лабораторных работ, позволяющих практически самим студентам оценить функциональное состояние, закрепить практические навыки.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Обучение складывается из аудиторных занятий (64 часов), включающих лекционный курс (40 часов) и лабораторные занятия (24 часа); самостоятельной работы (44 часа). Интерактивные педагогические технологии составляют 42 часов от аудиторных.

В начале каждого тематического раздела определяется цель, которая должна быть достигнута в результате освоения раздела. Ключевым положением конечной цели раздела является формирование умения решать профессиональные задачи по теме раздела на основе анализа данных. Перед занятием проводится необходимая теоретическая подготовка педагога, инструктаж лаборанта, подготовка технических устройств и мультимедийного оборудования.

На следующем этапе изучения раздела проводится оценка уровня исходной подготовки обучающихся по теме раздела с использованием тематических тестов, фронтального опроса и других форм. При необходимости (с учетом результатов тестового контроля) проводится коррекция знаний и дополнение информации.

По основным проблемным теоретическим вопросам темы организуется дискуссия с участием и под руководством преподавателя. Дискуссия имеет целью определение и коррекцию уровня подготовки студентов по теме раздела, а также оценку их умения пользоваться учебным материалом. Дискуссия не должна превышать 30% всего времени раздела. Остальную часть занятия проводят с использованием современных интерактивных образовательных технологий.

Контроль и коррекция усвоения материала раздела проводятся на основе оценки преподавателем результатов индивидуального самостоятельного решения учащимися ситуационных задач. Такой подход позволяет достигнуть главную цель дисциплины. Каждый раздел заканчивается кратким заключением преподавателя (или, по его поручению обучающимся). В заключении обращается внимание на ключевые положения тематического раздела, типичные ошибки или трудности. Преподаватель даёт рекомендации по их предотвращению и преодолению.

Различные виды деятельности в учебном процессе формируют способность к анализу и оценке своих возможностей, приобретению новых знаний, освоению умений, использованию различных информационно-образовательных технологий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме, разработка проектов, составление тестов и ситуационных задач, проведение семинаров, круглых столов и прочее.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную, способствуют формированию у студента умения системно подходить к анализу информации, восприятию инноваций; способности и готовности к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии.

рефлексии.

Рабочая программа составлена с учетом образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02. утвержденного приказом профиля подготовки - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

9. Технологическая карта дисциплины

Курс: IV, семестр VII, VIII

Преподаватель – лектор: Граневский В.В., канд. пед. наук, доцент

Преподаватель, ведущий практические занятия: Граневский В.В., канд. пед. наук, доцент

Кафедра: «ФРиОТ»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

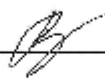
Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

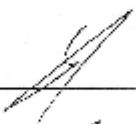
Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность переекзаменации.

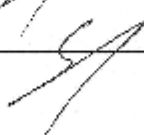
Составитель, доцент  / Граневский В.В. /

И.о. зав. кафедрой «ФРиОТ», ст. преподаватель  / Михнева А.И. /

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой
к.п.н., профессор

 / Гуду В.Ф. /

Декан факультета ФКиС, к.п.н., профессор  / Гуду В.Ф. /