Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Программа учебной дисциплины модуля
Медико-биологического сопровождения профессионально-педагогической деятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Перфильева Н.П.,
д.б.н., профессор кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивная медицина» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений вариативного модуля «Медико-биологическое сопровождение профессионально-педагогической деятельности» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися с 1 по 4 семестрах: Основы медицинских знаний, Анатомия, Физиология физкультурно-спортивной деятельности».

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: технологическая практика, педагогическая практика, научно-исследовательская работа.

1.Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Спортивная медицина» является подготовка бакалавра к работе учителем физической культуры и безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе, ознакомить студентов с системой медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом, направленной на укрепление их здоровья, повышение работоспособности, предупреждение переутомлений, травм и заболеваний, на лечение и реабилитацию заболевших.

Задачами освоения дисциплины является формирование у студента готовности будущего учителя физического воспитания и безопасности жизнедеятельности к эффективному преподаванию пропедевтического, базового и профильных курсов по предметам, правильной организации образовательной и воспитательной работы, здоровьесбережения учащихся и повышения эффективности и качества работы на основе индивидуального подхода.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Спортивная медицина» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций) (таблица 1).

Таблица 1

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	Знает	Умеет	Владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ОР-1**	**ОР-2**	**Р-3**

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности **УК-7.2.** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **ОР-4** - способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	-выполнять и подбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма, **ОР-5** - использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий.	- владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения для достижения должного уровня физической подготовленности; **ОР-6** - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия					в час практическая. т. ч. подготовка,	Форма итоговой аттестации-экзамен
	Всего		Лекции, час	Практиче-ские занятия, час	Самостоятельная работа, час		
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	2	72	2	6	58		Зачет (6)
Итого	2	72	2	6	58		Зачет (6)

3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекц. занятия	Лаборатор. занятия	Практ. занятия	Сам. работа
Раздел I. Основы общей и спортивной патологии				
Тема 1. Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организационная структура Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.				4
Тема 2. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни. Понятие о реактивности организма. Факторы, определяющие реактивность организма.				4
Раздел II. Физическое развитие и признаки подготовленности спортсменов				
Тема 3. Понятие о физическом развитии и факторы его определяющие. Методы исследования физического развития.				4
Тема 4. Понятие о телосложении и конституции человека				4
Тема 5. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсменов.				4
Тема 6. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у спортсменов			2	4
Тема 7. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов.				4
Тема 8. Функциональное состояние органов мочевыделения у спортсменов				4
Тема 9. Функциональные пробы для оценки уровня физической работоспособности спортсмена.			2	**4**
Тема 10. Понятие о физическом утомлении и переутомлении.				4
Тема 11. Факторы, вызывающие перетренированность спортсмена.				4
Раздел III. Медицинский контроль в физической культуре и спорте				
Тема 12. Врачебный контроль за детьми и подростками.				4
Тема 13. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.				4
Тема 14. Врачебный контроль за спортсменами пожилого возраста.				4
Тема 15. Медицинский контроль за спортсменами-инвалидами.				4
Тема 16. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.				4
Тема 17. Антидопинговый контроль на соревнованиях.			2	4
Тема 18. Травматизм в спорте. Основные причины и механизмы спортивных повреждений.	2			4
Тема 19. Физические факторы в восстановлении и				4

повышении работоспособности спортсмена.				
Тема 20. Роль тренера в использовании средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.				2
ИТОГО	2		6	58

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (4 семестр)

Раздел I . Основы общей и спортивной патологии

Тема 1. Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организационная структура. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.

Спортивная медицина: отрасль медицины, ее составные части, объект изучения спортивной медицины. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины. Организация спортивно-медицинской службы в РФ.

Понятие «здоровье» и «болезнь». Факторы, определяющие состояние здоровья человека - наследственный, социальный, природно-климатический, здоровый образ жизни. Занятия физической культурой и спортом - факторы сохранения и укрепления здоровья человека.

Тема 2. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни. Понятие о реактивности организма. Факторы, определяющие реактивность организма.

Болезнь как общая реакция организма на экстремальные воздействия факторов внешней и внутренней среды. Роль социальных, психических факторов в возникновении, распространении и профилактике болезней. Понятие о стрессе. Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях.

Причины и механизмы развития дистрофии, атрофии, некроза, гипертрофии, гиперемии, ишемии, гипоксии, тромбоза, эмболии, воспаления. Краткосрочные и долгосрочные механизмы компенсации.

Специфическая и неспецифическая реактивность организма. Понятие об иммунитете. Роль иммунной системы в функционировании организма. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов; понятие об иммунокорректорах.

Раздел II. Физическое развитие и признаки подготовленности спортсменов

Тема 3.. Понятие о физическом развитии и факторы его определяющие. Методы исследования физического развития.

Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о генотипе и фенотипе. Состояние здоровья – важный фактор гармонического развития личности. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.

Роль наружного осмотра (соматоскопии) в оценке показателей физического развития и телосложения спортсмена. Визуальные и инструментальные методы определения типа телосложения. Антропометрия - объективный метод определения показателей физического развития

Тема 4. Понятие о телосложении и конституции человека.

Факторы, влияющие на телосложение человека. Приоритетная роль обмена веществ на состояние телосложения. Типы конституции человека. Понятие об акселерации, гармоничная и негармоничная акселерация.

Интерактивная форма: Круглый стол, работа в парах (название: «Визуальные и инструментальные методы определения типа телосложения»).

Тема 5. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсменов.

Неврологический анамнез - скрининговый метод оценки функционального состояния ЦНС. Инструментальные методы исследования ЦНС. Определение латентного периода двигательной реакции, понятие об ЭЭГ, реоэнцефалографии, компьютерной томографии, магнитно-резонансной томографии головного мозга. Нарушения функции ЦНС при нерациональных занятиях спортом.

Методики исследования остроты зрения, слуха и вестибулярного аппарата у спортсменов. Влияние различных видов спорта на функцию сенсорных систем спортсмена. Противопоказания к занятиям спортом в связи с отклонениями в деятельности сенсорных систем организма

Тема 6. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у спортсменов

Роль сердечно-сосудистой системы в транспорте субстратов окислении к тканям. Понятие о кардиореспираторной системе. Физиологическая гипертрофия миокарда. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Методы определения ЧСС, АД. Инструментальные методы оценки деятельности сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, СМАД, эхо-кардиография, велоэргометрия).

Показатели оценки функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов, методы их определения. Изменения показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов.

Тема 7. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов.

Влияние факторов физической нагрузки на секреторную и моторную функции органов желудочно-кишечного тракта. Факторы риска в возникновении заболеваний органов пищеварения у спортсменов. Общее представление о клинико-лабораторных и инструментальных методах исследования состояния пищеварительной системы у человека.

Тема 8. Функциональное состояние органов мочевыделения у спортсменов

Влияние физических нагрузок на функциональное состояние органов мочевыделения. Изменение состава мочи после различной по интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Общее представление о заболеваниях органов выделения, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.

Тема 9. Функциональные пробы для оценки уровня физической работоспособности спортсмена.

Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация тестов по характеру воздействия на организм спортсмена: пробы с физической нагрузкой, с изменением положения тела в пространстве, гипоксемические и фармакологические пробы. Тестирование в естественных условиях.

Тема 10. Понятие о физическом утомлении и переутомлении.

Факторы, определяющие период утомления и переутомления спортсмена, роль внешней и внутренней среды организма. Визуальные и клинико-лабораторные признаки утомления и переутомления.

Тема 11. Факторы, вызывающие перетренированность спортсмена.

Наиболее частые причины развития перетренированности. Фазы и характерные признаки развития перетренированности. Предупреждение и лечение перетренированности.

Раздел III. Медицинский контроль в физической культуре и спорте

Тема 12. Врачебный контроль за детьми и подростками.

Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами, занимающимися физической культурой. Возрастные группы и их морфофункциональные характеристики. Морфофункциональные особенности лиц пубертатного возраста. Особенности врачебного контроля за занимающими физической культурой в школах, ВУЗах и спортивных секциях

Тема 13. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками

Методы их коррекции и профилактики. Морфофункциональные особенности женского организма. Понятие об овариально-менструальном цикле (ОМЦ), времени его формирования и становления. Особенности функционального состояния организма девушки в различные фазы ОМЦ. Влияние физической культуры и спорта на беременность, роды и послеродовой периоды. Секс-контроль в спорте.

Тема 14. Врачебный контроль за спортсменами пожилого возраста

Морфологические и функциональные особенности организма у пожилых и стариков. Основные задачи, решаемые при занятии спортом этого контингента людей. Оптимальные виды физических нагрузок для пожилых людей и стариков

Тема 15. Медицинский контроль за спортсменами-инвалидами

Инвалидизация населения, группы инвалидности. Основные задачи, решаемые при занятии спортом этой категории людей. Оптимальные виды физических нагрузок в зависимости от типа заболевания. Понятие о параолимпийском движении.

Тема 16. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой

Задачи и содержание самоконтроля. Значение самоконтроля для спортсмена, тренера и врача. Субъективные и объективные факторы самоконтроля. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля (тест Купера, Гарвардский степ-тест, тесты со специфическими нагрузками и др.).

Тема 17. Антидопинговый контроль на соревнованиях

Группы допинговых средств. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена. Организация антидопингового контроля на соревнованиях: отбор спортсменов для контроля, процедуры взятия проб и методы их анализа. Санкции против спортсменов, принимающих допинги.

Основные требования к применяемым фармакологическим средствам, повышающим работоспособность спортсмена. Препараты пластического и энергетического действия, их влияние на организм человека, показания к применению. Адаптогены, антигипоксанты и антиоксиданты.

Тема 18. Травматизм в спорте. Основные причины и механизмы спортивных повреждений

Общая характеристика спортивного травматизма. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о травмах различной степени тяжести. Повреждения ОДА и внутренних органов. Виды раневой инфекции и кровотечения. Способы остановки кровотечений,

средства обработки, перевязки ран и иммобилизации поврежденных конечностей. Понятие о травматическом шоке.

Наиболее часто встречаемые повреждения тканей и органов у спортсменов. Особенности диагностики, лечения и профилактики спортивного травматизма. Принципы оказания экстренной помощи при различных травмах и повреждениях ОДА аппарата у спортсменов.

Причины и механизмы развития обморочных состояний у спортсменов. Признаки обморочных состояний. Доврачебная помощь и меры профилактики. Гипогликемические состояния у спортсменов, причины и механизмы развития. Условия развития теплового и солнечного удара, их признаки. Замерзание, степени замерзания. Утопление, виды утопления. Понятие о внезапной смерти.

Тема 19. Физические факторы в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.

Основные и вспомогательные средства ускорения восстановительных процессов у спортсменов. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение эргогенной диетики и витаминотерапии. Продукты повышенной биологической ценности и их роль в ускорении процессов восстановления после тренировок и соревнований.

Гидропроцедуры, их влияние на организм спортсмена (купание, душ, ванны). Паровые и суховоздушные бани. Свето-, электропроцедуры, электростимуляция. Методика их применения, показание к применению. Физические средства – средства закаливания организма спортсмена. Основные правила использование солнечных лучей как средства закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

Магнитотерапия, лазерная акупунктура, гидролазерная терапия, колонотерапия, лечебные ванны, принципы их сочетаемости с физическими факторами восстановления работоспособности спортсмена; показание и противопоказания к применению. Гидромассаж – эффективное средство ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена и его реабилитации.

Тема 20. Роль тренера в использовании средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Классификация средств, используемых для оптимизации процессов восстановления спортсменов. Психо-педагогические средства восстановления. Принципы и условия, оптимизирующие процесс постнагрузочного восстановления. Гигиенические средства (рациональное питание, естественные физические факторы, самомассаж и др.) восстановления и повышение работоспособности спортсменов.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал.

Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой.

Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов.

Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-1 Темы рефератов

1. Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организационная структура.
2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни
3. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни. Понятие о реактивности организма. Факторы, определяющие реактивность организма
4. Понятие о физическом развитии и факторы его определяющие. Методы исследования физического развития.
5. Понятие о телосложении и конституции человека
6. Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена
7. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсменов
8. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у спортсменов
9. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов.
10. Функциональное состояние органов мочевыделения у спортсменов
11. Функциональные пробы для оценки уровня физической работоспособности спортсмена.
12. Понятие о физическом утомлении и переутомлении.
13. Факторы, вызывающие перетренированность спортсмена

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Назаренко Л.Д. Адаптационно-компенсаторные изменения при мышечной деятельности. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2021. – 112 с., илл.

2. Назаренко Л.Д.Оздоровительные основы физических упражнений: учебно методическое пособие. / Назаренко Л.Д. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 288 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки обучающихся необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце 7 семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
1	**Оценочные средства для текущей аттестации** ОС-1 Защита рефератов ОС-2 Защита итоговой практической работы ОС-3 Решение тестовых задач	**ОР-1** - влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **ОР-2** -выполнять и подбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма, **ОР-3** - владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения для достижения должного уровня физической подготовленности; **ОР-4** - способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
2	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

		ОР-5 - использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать в процессе занятий основы различных видов спорта и оздоровительных технологий. **ОР-6** - способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная медицина».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-2 Содержание и защита итоговой практической работы

Каждый студент после выполнения и защиты текущих практических работ готовит фрагмент учебной мультимедийной презентации по заданной теме объемом не менее 10 слайдов – итоговая работа.

а) структура мультимедийной презентации:

- титульный лист;
- оглавление;
- содержание (изложение учебного материала) в виде текстовой, графической информации, аудио и видеоматериалов;
- система самоконтроля и самопроверки;
- словарь терминов;
- использованные источники с краткой аннотацией.

б) критерии оценивания

Бакалавр должен продемонстрировать умения и навыки работы с прикладным программным обеспечением общего и специального назначения.

ОС-3 Примерные тестовые задания

Открытые

1. Основная цель спортивной медицины:

А. рациональное использование средств физической культуры для укрепления здоровья; *

Б. рациональная тренировка спортсменов;

В. такой дисциплины не существует.

2. Инструментальное обследование спортсменов проводится:

А. при поступлении их в стационар;

Б. при первичном их осмотре; *

В. при вторичном их осмотре;

Закрытые

1. Оптимальное состояние жизнедеятельности организма в данной конкретной среде - это… *норма*

2. Расстройство здоровья, нарушение правильной деятельности организма - *…болезнь*

На соответствие

Установите соответствие:

1. Симптомы:

1. Повышение АД систолического более 160-180% от исходного, повышение АД диастолического более чем на 10 ммрт.ст., учащение пульса более 80 в мин (А)

2. Появление феномена "бесконечного тона" после 20 приседаний (Б)

3. Максимальное повышение систолического АД не сразу после нагрузки, а на 2-3 минуте восстановления (Г)

4. Значительное учащение пульса (возбудимость пульса более 100%) (В)

Тип реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

А. Гипертонический тип

Б. Ступенчатый тип

В. Астенический тип

Г. Дистонический тип

На упорядочение

Расставьте периоды болезни по порядку:

1.Латентный период (1)

2.Исход болезни (4)

3.Период полного развития болезни (3)

4.Продормальный период (2)

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к зачету

1. Спортивная медицина, ее составные части, объект изучения спортивной медицины.
2. Основы организации спортивной медицины в России.
3. Факторы, определяющие состояние здоровья человека.
4. Причины и механизмы развития дистрофии, атрофии, ишемии. Факторы компенсации.
5. Причины и механизмы развития гипертрофии, гиперемии, воспаления. Факторы компенсации.
6. Гипоксия, ее виды. Причины и механизмы развития гипоксии, факторы компенсации. Антигипоксические средства.
7. Болезнь как общая реакция организма на экстремальные воздействия факторов внешней и внутренней среды.
8. Понятие о стрессе. Роль общего адаптационного синдрома в процессе приспособления спортсменов к физической нагрузке.
9. Специфическая и неспецифическая реактивность организма. Понятие об иммунитете. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.
10. Факторы, определяющие физическое развитие. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека.

11. Факторы, влияющие на телосложение человека. Типы конституции человека.
12. Визуальные и инструментальные методы определения типа телосложения.
13. Антропометрия - объективный метод определения показателей физического развития.
14. Неврологический анамнез и инструментальные методы исследования ЦНС у спортсменов.
15. Влияние различных видов спорта на функцию сенсорных систем спортсмена.
16. Физикальные и инструментальные методы оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Основные показатели ее функции у спортсменов.
17. Показатели оценки функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов, методы их определения.
18. Изменения показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки.
19. Влияние факторов физической нагрузки на функции органов желудочно-кишечного тракта.
20. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние органов мочевыделения.
21. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.
22. Классификация функциональных проб по характеру воздействия на организм спортсмена.
23. Факторы, определяющие период утомления и переутомления спортсмена, роль внешней и внутренней среды организма.
24. Основные причины развития перетренированности. Профилактика и лечение перетренированности.
25. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами, занимающихся физической культурой и спортом.
26. Особенности врачебного контроля за занимающихся физической культурой в школах, ВУЗах и спортивных секциях.
27. Особенности тренировочного процесса у женщин во время овариально-менструального цикла.
28. Влияние физической культуры и спорта на беременность, роды и послеродовой периоды.
29. Основные задачи, решаемые при занятии физической культурой и спортом людей пожилого возраста.
30. Основные задачи, решаемые при занятии спортом инвалидов. Структура тренировочного процесса спортсменов-инвалидов.
31. Значение самоконтроля для спортсмена, тренера и врача.
32. Особенности врачебного контроля за спортсменами на соревнованиях в различных географических условиях.
33. Меры ускорения адаптации спортсменов к различным климатическим условиям.
34. Группы допинговых средств. Организация антидопингового контроля на соревнованиях.
35. Врачебный контроль за спортивными соревнованиями.
36. Общая характеристика спортивного травматизма. Виды повреждений ОДА и внутренних органов у спортсменов.
37. Принципы оказания экстренной помощи при различных травмах и повреждениях ОДА у спортсменов.
38. Причины и механизмы развития обморочных состояний у спортсменов. Признаки обмороков. Доврачебная помощь и меры профилактики.
39. Гипогликемические состояния у спортсменов, причины, механизмы и признаки развития. Меры профилактики.
40. Понятие о внезапной смерти. Отличительные признаки жизни и смерти на

доврачебном этапе.

41. Этапы и группы мероприятий по оказанию первой медицинской помощи.
42. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
43. Значение эргогенной диетики и витаминотерапии в повышении спортивной работоспособности.
44. Гидропроцедуры, их влияние на организм спортсменов. Методика их применения, показание к применению.
45. Паровые и суховоздушные бани. Методика, показания к применению.
46. Свето-, электропроцедуры, электростимуляция. Методика, показания к применению.
47. Физические средства – средства закаливания организма спортсменов.
48. Основные правила использование солнечных лучей как средства закаливания и укрепления здоровья спортсменов.
49. Физиотерапевтические факторы восстановления спортивной работоспособности.
50. Лазерная акупунктура и гидролазерная терапия как средства стимуляции репаративных процессов в поврежденных тканях.
51. Лечебные ванны, принципы их сочетаемости с физическими факторами восстановления работоспособности спортсменов.
52. Гидромассаж – средство ускорения восстановительных процессов в организме спортсменов и его реабилитации.
53. Основные фармакологические средства, повышающие работоспособность спортсменов и ускоряющие процессы восстановления.
54. Общие принципы формирования восстановительных фармакологических комплексов.
55. Препараты пластического и энергетического действия, их влияние на организм спортсменов, показания к применению.
56. Адаптогены и антиоксиданты. Основной механизм действия.
57. Показания к применению.
58. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами, занимающихся физической культурой и спортом.
59. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние органов мочевыделения.
60. Методы изучения крови у спортсменов.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	**1**	**1**
2.	Посещение занятий	**1**	**3**
3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -работа на занятии; -результат выполнения домашней работы	**30** 10 10 10	**90**

4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля	**74**	**74**
5.	Зачет	**32**	**32**
ИТОГО:	2 зачетных единицы		**200**

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
7 семестр	Разбалловка по видам работ	1 х 1=1 баллов	3 х 1=3 баллов	90 баллов	74 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	1 балл max	4 балла max	94 баллов max	168 баллов	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение

работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

***Практическая работа № 1.* «Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов»**

Цель работы: Рассмотреть функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме 6. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у спортсменов.

Содержание работы:

Проведение исследовательской работы: Определение типа реагирования сердечно-сосудистиой системы на физическую нагрузку.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль сердечно-сосудистой системы в транспорте субстратов окислении к тканям.
2. Понятие о кардиореспираторной системе.
3. Физиологическая гипертрофия миокарда. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
4. Методы определения ЧСС, АД. Инструментальные методы оценки деятельности сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, СМАД, эхо-кардиография, велоэргометрия).
5. Первая помощь при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

***Практическая работа № 2.* «Функциональное состояние системы внешнего дыхания у спортсменов»**

Цель работы: Изучить функциональное состояние дыхательной системы у спортсменов.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме 6. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания у спортсменов.

Содержание работы:

Проведение исследовательской работы: Определение функционального состояния дыхательной системы.

1.Функциональная проба.

2.Проба с задержкой дыхания.

3.Проба с изменением положения тела

4.Стандарты и оценки теста Купера.

Вопросы для обсуждения:

1. Показатели оценки функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов, методы их определения.
2. Изменения показателей внешнего дыхания у спортсменов при выполнении физической нагрузки.
3. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов внешнего дыхания у спортсменов.
4. Первая помощь при неотложных состояниях дыхательной системы.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

***Практическая работа № 3.* «Антидопинговый контроль на соревнованиях»**

Цель работы: Рассмотреть понятие и процедуры допингового контроля.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.
2. Повторить лекционный материал по теме Тема 17. Антидопинговый контроль на соревнованиях.

Содержание работы:

Проведение семинара.

Вопросы для обсуждения:

1. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена.
2. Организация антидопингового контроля на соревнованиях: отбор спортсменов для контроля, процедуры взятия проб и методы их анализа.
3. Санкции против спортсменов, принимающих допинги.
4. Определение группы допинговых средств.
5. Допинг –контроль и группы препаратов.
6. Процедура проведения допинг-контроля.

Форма представления отчета:

Бакалавр должен представить решение предложенных задач в устной или письменной форме.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Белова Л.В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915 (дата обращения: 01.10.2021)

2. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие : [12+] / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва: Человек, 2015. – 185 с.: табл. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419 (дата обращения: 01.10.2021). – Библиогр.: с. 172-175. – ISBN 978-5-906131-47-8.

Дополнительная литература:

1. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений / И.С. Колесник [учеб. пособие]. - Ульяновск: УлГПУ, 2011. - 255 с.: ил. ISBN 5-86045-220-9. http://els.ulspu.ru/?s=%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA&submit=

2. Спортивная медицина : учебник / составитель В.П. Власова. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. - 322 с. - Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/163498 (дата обращения: 01.10.2021).

3. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / составители В.М. Ериков, А.А. Никулин. - Рязань : РГУ имени СА. Есенина, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-906987-06-8. // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/164524 (дата обращения: 01.10.2021)

Интернет-ресурсы

Название	***Адрес***
Большая медицинская энциклопедия	http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html
Большой толковый медицинский словарь (Oxford)	http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html
Малая медицинская энциклопедия	http://www.rubricon.com/mme_1.asp
Медицинская энциклопедия	http://medportal.ru/enc/
Медицинские справочники	http://homedr.ru/enc/
Медицинский словарь	http://medslv.ru/
Энциклопедия здоровья от «Кирилла и Мефодия»	http://megabook.ru/