

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе

Е.И. Скафа

« 11 » сентября 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины

«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки:

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

Профиль:

Общий

Образовательная программа

Бакалавриат

Квалификация:

Академический бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Донецк 2019

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИФКС

С.И. Бельгус С.И. Бельгус

“16” сентября 2019 г.



Программа учебной дисциплины «Спортивная медицина» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 813, зарегистрированного в Министерства юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 829, «Порядком организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом МОН ДНР от 10.11.2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом ДонНУ от 23.08.2019 г., протокол № 7 и основной образовательной программы, утвержденной Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:

доцент кафедры

адаптивной физической культуры

Ю.А. Гришун

Ю.А. Гришун.

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры
протокол № 2 от "03 " сентября 2019 г.

Зав. кафедрой

Ю.А. Гришун

Ю.А. Гришун

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта
Протокол № 1 от «6» сентября 2019г.

Председатель учебно-методической
Комиссии Института физической
культуры и спорта

В.В. Сидорова

В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Дисциплина «Спортивная медицина» входит в основную образовательную программу высшего профессионального образования подготовки бакалавров, относится к вариативной части профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина реализуется в Институте ФКС на кафедре адаптивной физической культуры.

Предшествующими курсами дисциплины «Спортивная медицина» являются «Анатомия», «Гигиена с основами экологии», «Физиология и физиология ФКС», «Биомеханика», «Основы физической реабилитации». «Теория и методика физической культуры».

2. Структура дисциплины

		Характеристика учебной дисциплины			
Направление подготовки		49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)			
Профиль		Общий			
Образовательная программа		Бакалавриат			
Квалификация		Академический бакалавр			
Количество содержательных модулей		3			
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы		дисциплина вариативной части, профессионального цикла			
Формы контроля		3 модульных контроля, 2 зачета, экзамен			
Показатели		очная форма обучения			заочная форма обучения
		6 семестр	7 семестр	8 семестр	4 и 5 год обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)		2	2	2,5	6,5
Год подготовки		3	4	4	4,5
Семестр		6	7	8	7;8;9
Количество часов		72	72	90	234
- лекционных		13	12	24	8
- практических, семинарских		26	24	24	16
- лабораторных					
- самостоятельной работы		33	36	42	72:72:90
в т.ч. индивидуальное задание					
Недельное количество часов, т.ч.		5,5	6	7,5	
аудиторных		1:1	1:2:	2:2	

3. Описание дисциплины

Цели и задачи.

Целью изучения учебной дисциплины «Спортивная медицина» формирование систематизированных знаний в области спортивной медицины, заключающееся в предоставлении информации по теоретическим основам влияния физических нагрузок разной степени интенсивности на организм человека, занимающегося оздоровительной физической культурой и спортом, ознакомление с методами оценки физического и функционального состояния организма человека, организационно-методическими основами врачебно-педагогического наблюдения за спортсменами на тренировках и соревнованиях, с учётом разного возраста и пола, а также ознакомление с вопросами поддержания и сохранения здоровья во время занятий по физической культуре и спортивных тренировках, профилактикой

заболеваний и травм, особенностями восстановления физической работоспособности, а также восстановления нарушенных функций с помощью медико-биологических средств восстановления и рационально дозированных физических нагрузок.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- Изучение основ медико-биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта в соответствии с генотипическими и фенотипическими возможностями человека;
- Изучение методов контроля за функциональной готовностью организма спортсмена в условиях осуществления избранной им спортивной деятельности и оценкой реакций организма спортсмена на совершаемую им тренировочную и соревновательную работу.
- Освоение современных подходов к диагностике, лечению и профилактике патологических состояний при нерациональных занятиях спортом, новых методик восстановления спортивной работоспособности;
- Овладение методами оказания первой медицинской помощи при заболеваниях различных органов и систем, травмах и неотложных состояниях.
- Ознакомление с реабилитацией спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины «Основы физической реабилитации» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

а) общекультурных компетенций:

-способность определять социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности (ОК-11).

б) профессиональных компетенций:

-способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
-способность проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- основные термины, применяемые в спортивной медицине;
- основные методы изучения и оценки различных показателей функционального состояния органов и систем с учетом двигательной нагрузки;
- функциональные пробы для всех систем;
- особенности контроля за влиянием двигательной нагрузки на организм в зависимости от пола и возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом;
- дополнительные средства восстановления;
- основы спортивной и общей патологии;
- организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- влияние физических упражнений на органы и системы;
- морфофункциональные особенности организма спортсмена;
- методику исследования и оценки физического развития;
- классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;
- правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом.

Уметь:

- проводить и оценивать результаты тестов;
- оценивать степень тренированности по данным функциональных проб,
- дать рекомендации по ее увеличению или уменьшению;
- анализировать все исследования с точки зрения влияния на здоровье лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий оздоровительной физической культурой и спортом.

Владеть:

- методикой тестирования функционального состояния различных систем организма;
- методикой исследования и оценки общей и специальной физической работоспособности;
- методикой и трактовкой врачебно-педагогических наблюдений;
- организацией медицинского обеспечения спортивных соревнований.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1	
Тема 1 <i>Введение в дисциплину «Спортивная медицина»</i>	Общие представления о спортивной медицине. Цели, задачи и содержание спортивной медицины, понятие о здоровье и болезни, причины развития болезни, условия развития болезни: внутренние и внешние, периоды болезни, исходы болезни.
Тема 2 <i>Врачебный контроль. Методы исследования в спортивной медицине.</i>	Цель врачебного обследования, Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Основные задачи диспансерного наблюдения. Врачебно-физкультурная консультация: понятие, цели и задачи. Спортивная морфология и антропометрия. Наружный осмотр и антропометрические измерения. Понятие осанки. Оценка осанки. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Методика измерения артериального давления и пульса, рентгенологические методы исследования, ультразвуковая диагностика. Лабораторные методы исследования, эндоскопические методы исследования.
Тема 3 <i>Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований</i>	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе тренировочных занятий. Задачи ВПН. Определение плотности занятия. Определение физиологической «кривой» урока. Оценка степени утомления. Задачи кабинета врачебного контроля. Варианты реакции организма спортсмена на дополнительную нагрузку в начале и в конце занятия. Методика проведения повторных нагрузок. Варианты адаптации организма спортсменов к повторным нагрузкам, краткая характеристика. Понятие срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного контроля. Основные противопоказания к занятию спортом. Анкета здоровья спортсмена (система регистрации травм и истории болезни). Принципы

	допуска лиц к занятиям спортом лиц с пограничными состояниями.
Тема 4 Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований, профилактика травматизма в спорте	Задачи учебно-тренировочных сборов. Краткая характеристика. Этапы отборочных сборов. основные разделы работы врача на учебно-тренировочных сборах. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований. Цели и задачи, краткая характеристика. Врачебный контроль за участниками соревнований, профилактика спортивного травматизма. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов. Особенности медицинского обеспечения на соревнованиях и сборах по восточным единоборствам.
Тема 5 Врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными сборами и соревнованиями в различных климатогеографических условиях	Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья. Стадии адаптации к барометрической болезни. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировок в среднегорье. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Высокогорные болезни. Подготовка и проведение соревнований в условиях пониженной и повышенной температуры. Спортивная работоспособность в условиях низких температур, спортивная работоспособность в условиях высокой температуры. Ресинхронизация циркадных ритмов организма при перемене часовых поясов при перелете на запад, на восток.
Тема 6. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов	Медицинская и спортивная реабилитация. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности. Регидратация непосредственно в процессе длительной мышечной деятельности. Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме. Оптимизация сна у спортсменов. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности. Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности
Содержательный модуль 2	
Тема 7-8 Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов Синдромы перенапряжения при занятии оздоровительной физической культурой и спортом	Причины развития заболеваний у спортсменов и лиц занимающихся оздоровительной физической культурой. Классификация причин развития заболеваний у спортсменов. Десинхроноз: определение, классификация, причины развития, клинические проявления, средства восстановления. Усталость, переутомление, перенапряжение определение, клинические проявления, методы коррекции. Спортивная болезнь. Определение,

	<p>причины развития, клинические проявления и методы коррекции.</p> <p>Синдром перенапряжения центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой системы, гепато-билиарный синдром, мышечно-болевой синдром, синдром перенапряжения системы мочевого выделения и системы крови. Понятие текущего, срочного и отставленного восстановления в спорте. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления (массаж, физиотерапия, лечебная физическая культура, водные процедуры и т.д.).</p>
<p>Тема 9</p> <p><i>Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом</i></p>	<p>Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов. Переломы костей. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата.</p>
<p>Тема 10</p> <p><i>Медицинский контроль в массовой физической культуре</i></p>	<p>Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой. Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Принципы определения физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния. Принципы определения уровня общей физической работоспособности лиц среднего и пожилого возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.</p>
<p>Тема 11</p> <p><i>Основы медико-биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта</i></p>	<p>Спортивная ориентация и отбор. Общие понятия. Проблема спортивной одаренности. Способности и их уровни. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические. Виды (уровни) спортивного отбора. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Сложно-координационные виды спорта.</p>
<p>Тема 12</p> <p><i>Допинг в спорте</i></p>	<p>Допинг в спорте, методика проведения допинг-контроля в различных видах спорта. Влияние допинга на здоровье спортсменов. Принципы организации антидопингового контроля.</p>
Содержательный модуль 3	
<p>Тема 13</p> <p><i>Функциональные пробы в</i></p>	<p>Цель проведения функциональных проб в спортивной медицине. Определение понятия «Функциональная</p>

<p><i>спортивной медицине и их оценка.</i> <i>Общие положения.</i></p>	<p>проба». Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб. Показания к проведению функциональных проб. Противопоказания к проведению функциональных проб. Показания для прекращения тестирования. Классификация функциональных проб.</p>
<p>Тема 14 <i>Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.</i></p>	<p>Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. Гипоксические пробы. Проба Штанге (с гипервентиляцией и физической нагрузкой), методика проведения и оценка пробы. Проба Генчи, методика проведения, оценка. Проба Розенталя. Проба Шафрановского. Проба Лебедева. Краткая характеристика.</p>
<p>Тема 15-16 <i>Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.</i></p>	<p>Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. Проба Мартине-Кушелевского. Методика проведения и оценка. Проба Руфье. Методика проведения, оценка результатов. Проба Котова – Дешина. Проба С.П. Летунова. Типы реакций сердечно – сосудистой системы на нагрузку. Гарвардский степ – тест методика проведения и оценка полученных результатов. Тест RWC₁₇₀ Пробы с натуживанием. Краткая характеристика и методика проведения.</p>
<p>Тема 17 <i>Функциональные пробы в спортивной медицине. Оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата</i></p>	<p>Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата. Проба Ромберга простая и усложненная. Методика проведения и оценка полученных результатов. Ортостатические пробы. Клиностатическая проба. Проба Яроцкого. Проба Воячека. Пробы Миньковского. Краткая характеристика.</p>
<p>Тема 18-19-20 <i>Заболевания и травмы у спортсменов</i></p>	<p>Структура заболеваемости у спортсменов. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины. Центральная и периферическая нервная система. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Система пищеварения. Система мочевого выделения. Опорно-двигательный аппарат. ЛОР-органы (нос, горло, ухо). Орган зрения. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. Порок сердца Инфаркт миокарда Кардиомиопатии. Острые нарушения мозгового кровообращения. Острые травмы у спортсменов. Закрытая черепно-мозговая травма. Сотрясение головного мозга. Ушиб (контузия) головного мозга. Сдавление головного мозга. Особенности черепно-мозговой травмы у боксеров. Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами Закрытые повреждения позвоночника и</p>

	спинного мозга. Травмы внутренних органов. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз. Внезапная смерть в спорте
Тема 21-22 Неотложные состояния	Анафилактический шок. Внезапное прекращение кровообращения. Гипогликемическое состояние. Гипогликемическая кома. Инфаркт миокарда. Обжигание грудной клетки. Обмороки. Психогенный обморок. Вазовагальный обморок. Ортостатический обморок. Гравитационный обморок (шок). Острое физическое перенапряжение. Переохлаждение. Тепловые поражения. Тепловой (солнечный) удар. Тепловой коллапс. Тепловые судороги. Тепловое истощение. Общая дегидратация. Тепловой отек голеней и стоп. Утопление. Острые отравления. Клинические проявления и первая помощь.
Тема 23 Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами	Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии. Малые аномалии развития у детей и подростков. Аномалии развития позвоночника Крипторхизм у детей и подростков мужского пола. Заболевания опорно-двигательного аппарата, типичные для детского и юношеского возраста. Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Оценка уровня физического развития. Соматотипирование детей и подростков. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков. Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у детей и подростков. Методика проведения и принципы оценки функциональных проб с физической нагрузкой у детей и подростков. Принципы оценки общей физической работоспособности у детей и подростков. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки.
Тема 24 Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте: правовые основы	Ответственность руководителей. Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского состава. Ответственность самих занимающихся. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.

Тематический план

	Содержательный модуль 1									
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.				всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1 <i>Введение в дисциплину «Спортивная медицина»</i>	12	2	4		6		11			
Тема 2 <i>Врачебный контроль. Методы исследования в спортивной медицине.</i>	12	2	4		6		12	1		11
Тема 3 <i>Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований</i>	12	2	4		6		12	1		11
Тема 4 <i>Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований, профилактика травматизма в спорте</i>	12	2	4		6		12		1	11
Тема 5 <i>Врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными сборами и соревнованиями в различных климатогеографических условиях</i>	12	2	4		6		12		1	11
Тема 6. <i>Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов</i>	12	3	6		3		13		2	11

<i>восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов</i>											
Итого по содержательному модулю 1	72	13	26		33		72	2	4	66	

	Содержательный модуль 2										
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
<i>Тема 7-8 Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов Синдромы перенапряжения при занятии оздоровительной физической культурой и спортом</i>	20	4	8		8		17	1		16	
<i>Тема 9 Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно- двигательного аппарата при занятиях спортом</i>	13	2	4		7		13	1		12	
<i>Тема 10 Медицинский контроль в массовой физической культуре</i>	13	2	4		7		14		2	12	
<i>Тема 11 Основы медико- биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта</i>	13	2	4		7		14		2	12	
<i>Тема 12</i>	13	2	4		7		14		2	12	

<i>Допинг в спорте</i>											
Итого по содержательному модулю 2	72	12	24		36		72	2	6	64	
Содержательный модуль 3											
Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	Самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 13 <i>Функциональные пробы в спортивной медицине и их оценка. Общие положения.</i>	10	2	2		4		12	2		10	
Тема 14 <i>Анатомо- физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.</i>	10	2	2		5		11		1	10	
Тема 15-16 <i>Анатомо- физиологические особенности сердечно- сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно- сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.</i>	10	4	4		5		11		1	10	

Тема 17 Функциональные пробы в спортивной медицине. Оценка функционального состояния нервной системы и нервно- мышечного аппарата	10	2	2		5		11		1	10
Тема 18-19-20 Заболевания и травмы у спортсменов	10	6	6		8		12	2		10
Тема 21-22 Неотложные состояния	10	4	4		5		11		1	10
Тема 23 Особенности врачебно- педагогического контроля за юными спортсменами	10	2	2		5		11		1	10
Тема 24 Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте: правовые основы	10	2	2		5		11		1	10
Итого по содержательному модулю 3	90	24	24		42		90	4	6	80
Всего часов по модулю	234	49	74		111		234	8	16	210

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

ТЕМЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

№ з/п	Название темы	Кол-во часов
1	Введение в дисциплину «Спортивная медицина»	2
2	Врачебный контроль. Методы исследования в спортивной медицине.	2
3	Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований	2
4	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований, профилактика травматизма в спорте	2
5	Врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными сборами и соревнованиями в различных климатогеографических условиях	2
6	Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов	3
7-8	Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов Синдромы перенапряжения при занятии оздоровительной физической культурой и спортом	4

9	Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом	2
10	Медицинский контроль в массовой физической культуре	2
11	Основы медико-биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта	2
12	Допинг в спорте	2
13	Функциональные пробы в спортивной медицине и их оценка. Общие положения.	2
14	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.	2
15-16	Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.	4
17	Функциональные пробы в спортивной медицине. Оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата	2
18-19-20	Заболевания и травмы у спортсменов	6
21-22	Неотложные состояния	4
23	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами	2
24	Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте: правовые основы	2
	Всего	48

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1-2	Общие представления о спортивной медицине. Цели, задачи и содержание спортивной медицины, понятие о здоровье и болезни, причины развития болезни, условия развития болезни: внутренние и внешние, периоды болезни, исходы болезни.	4
3-4	Цель врачебного обследования, Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Основные задачи диспансерного наблюдения. Врачебно-физкультурная консультация: понятие, цели и задачи. Спортивная морфология и антропометрия. Наружный осмотр и антропометрические измерения. Понятие осанки. Оценка осанки. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Методика измерения артериального давления и пульса, рентгенологические методы исследования, ультразвуковая диагностика. Лабораторные методы исследования, эндоскопические методы исследования.	4
5-6	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе тренировочных занятий. Задачи ВПН. Определение плотности занятия. Определение физиологической «кривой» урока. Оценка степени утомления. Задачи кабинета врачебного контроля. Варианты реакции организма спортсмена на дополнительную	4

	нагрузку в начале и в конце занятия. Методика проведения повторных нагрузок. Варианты адаптации организма спортсменов к повторным нагрузкам, краткая характеристика. Понятие срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного контроля. Основные противопоказания к занятию спортом. Анкета здоровья спортсмена (система регистрации травм и истории болезни). Принципы допуска лиц к занятиям спортом лиц с пограничными состояниями.	
7-8	Задачи учебно-тренировочных сборов. Краткая характеристика. Этапы отборочных сборов. основные разделы работы врача на учебно-тренировочных сборах. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований. Цели и задачи, краткая характеристика. Врачебный контроль за участниками соревнований, профилактика спортивного травматизма. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов. Особенности медицинского обеспечения на соревнованиях и сборах по восточным единоборствам.	4
9-10	Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья. Стадии адаптации к барометрической болезни. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировок в среднегорье. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Высокогорные болезни. Подготовка и проведение соревнований в условиях пониженной и повышенной температуры. Спортивная работоспособность в условиях низких температур, спортивная работоспособность в условиях высокой температуры. Ресинхронизация циркадных ритмов организма при перемене часовых поясов при перелете на запад, на восток.	4
11-12-13	Медицинская и спортивная реабилитация. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности. Регидратация непосредственно в процессе длительной мышечной деятельности. Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме. Оптимизация сна у спортсменов. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности. Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности	6
14-15-16-17	Причины развития заболеваний у спортсменов и лиц занимающихся оздоровительной физической культурой. Классификация причин развития заболеваний у спортсменов. Десинхроноз: определение, классификация, причины развития, клинические проявления, средства восстановления. Усталость, переутомление, перенапряжение определение, клинические проявления, методы коррекции. Спортивная болезнь. Определение, причины развития, клинические проявления и методы коррекции. Синдром перенапряжения центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой системы, гепато-билиарный синдром, мышечно-болевой синдром, синдром перенапряжения системы мочевого выделения и системы крови. Понятие текущего, срочного и отставленного	8

	восстановления в спорте. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления (массаж, физиотерапия, лечебная физическая культура, водные процедуры и т.д.).	
18-19	Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов. Переломы костей. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата.	4
20-21	Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой. Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Принципы определения физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния. Принципы определения уровня общей физической работоспособности лиц среднего и пожилого возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.	4
22-23	Спортивная ориентация и отбор. Общие понятия. Проблема спортивной одаренности. Способности и их уровни. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические. Виды (уровни) спортивного отбора. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта. Игровые виды спорта. Единоборства. Сложно-координационные виды спорта.	4
24-25	Допинг в спорте, методика проведения допинг-контроля в различных видах спорта. Влияние допинга на здоровье спортсменов. Принципы организации антидопингового контроля.	4
26	Цель проведения функциональных проб в спортивной медицине. Определение понятия «Функциональная проба». Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб. Показания к проведению функциональных проб. Противопоказания к проведению функциональных проб. Показания для прекращения тестирования. Классификация функциональных проб.	2
27	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. Гипоксические пробы. Проба Штанге (с гипервентиляцией и физической нагрузкой), методика проведения и оценка пробы. Проба Генчи, методика проведения, оценка. Проба Розенталя. Проба Шафрановского. Проба Лебедева. Краткая характеристика.	2
28-29	Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. Проба Мартине-	4

	Кушелевского. Методика проведения и оценка. Проба Руфье. Методика проведения, оценка результатов. Проба Котова – Дешина. Проба С.П. Летунова. Типы реакций сердечно – сосудистой системы на нагрузку. Гарвардский степ – тест методика проведения и оценка полученных результатов. Тест PWC ₁₇₀ Пробы с натуживанием. Краткая характеристика и методика проведения.	
30	Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата. Проба Ромберга простая и усложненная. Методика проведения и оценка полученных результатов. Ортостатические пробы. Клиноостатическая проба. Проба Яроцкого. Проба Воячека. Пробы Миньковского. Краткая характеристика.	2
31-32-33	Структура заболеваемости у спортсменов. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины. Центральная и периферическая нервная система. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Система пищеварения. Система мочевого выделения. Опорно-двигательный аппарат. ЛОР-органы (нос, горло, ухо). Орган зрения. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. Порок сердца Инфаркт миокарда Кардиомиопатии. Острые нарушения мозгового кровообращения. Острые травмы у спортсменов. Закрытая черепно-мозговая травма. Сотрясение головного мозга. Ушиб (контузия) головного мозга. Сдавление головного мозга. Особенности черепно-мозговой травмы у боксеров. Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами. Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга. Травмы внутренних органов. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз. Внезапная смерть в спорте	6
34-35	Анафилактический шок. Внезапное прекращение кровообращения. Гипогликемическое состояние. Гипогликемическая кома. Инфаркт миокарда. Обжигание грудной клетки. Обмороки. Психогенный обморок. Вазовагальный обморок. Ортостатический обморок. Гравитационный обморок (шок). Острое физическое перенапряжение. Переохлаждение. Тепловые поражения. Тепловой (солнечный) удар. Тепловой коллапс. Тепловые судороги. Тепловое истощение. Общая дегидратация. Тепловой отек голени и стоп. Утопление. Острые отравления. Клинические проявления и первая помощь.	4
36	Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии. Малые аномалии развития у детей и подростков. Аномалии развития позвоночника Крипторхизм у детей и подростков мужского пола. Заболевания опорно-двигательного аппарата, типичные для детского и юношеского возраста. Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков. Оценка уровня физического развития. Соматотипирование детей и подростков. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков. Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у детей и подростков. Методика проведения и принципы оценки функциональных проб с физической нагрузкой у детей и подростков. Принципы оценки общей физической работоспособности у детей и подростков. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки.	2

37	Ответственность руководителей. Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского состава. Ответственность самих занимающихся. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.	2
	Всего	74

Практическое занятие №1-2

1. Общие представления о спортивной медицине. Цели, задачи.
2. Содержание спортивной медицины (основные разделы).
3. Понятие о здоровье и болезни.
4. Причины развития болезни.
5. Условия развития болезни: внутренние и внешние
6. Периоды болезни, исходы болезни.

Практическое занятие 3-4

1. Цель врачебного обследования.
2. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
3. Основные задачи диспансерного наблюдения.
4. Врачебно-физкультурная консультация: понятие, цели и задачи.
5. Спортивная морфология и антропометрия. Наружный осмотр и антропометрические измерения.
6. Понятие осанки. Оценка осанки.
7. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
8. Методика измерения артериального давления и пульса,
9. Рентгенологические методы исследования.
10. Ультразвуковая диагностика.
11. Лабораторные методы исследования.
12. Эндоскопические методы исследования.

Практическое занятие 5-6

1. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе тренировочных занятий.
2. Задачи ВПН.
3. Определение плотности занятия.
4. Определение физиологической «кривой» урока.
5. Оценка степени утомления.
6. Задачи кабинета врачебного контроля.
7. Варианты реакции организма спортсмена на дополнительную нагрузку в начале и в конце занятия.
8. Методика проведения повторных нагрузок.
9. Варианты адаптации организма спортсменов к повторным нагрузкам, краткая характеристика.
10. Понятие срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.
11. Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного контроля.
12. Основные противопоказания к занятию спортом.
13. Анкета здоровья спортсмена (система регистрации травм и истории болезни).
14. Принципы допуска к занятиям спортом лиц с пограничными состояниями.

Практическое занятие 7-8

1. Задачи учебно-тренировочных сборов.
2. Этапы отборочных сборов.
3. Основные разделы работы врача на учебно-тренировочных сборах.
4. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
5. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований. Цели и задачи, краткая характеристика.

6. Врачебный контроль за участниками соревнований, профилактика спортивного травматизма.
7. Специфика спортивных травм в различных видах спорта.
8. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы.
9. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.
10. Особенности медицинского обеспечения на соревнованиях и сборах по восточным единоборствам.

Практическое занятие 9-10

1. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья.
2. Стадии адаптации к барометрической болезни.
3. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья.
4. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировок в среднегорье.
5. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.
6. Высокогорные болезни.
7. Подготовка и проведение соревнований в условиях пониженной и повышенной температуры.
8. Спортивная работоспособность в условиях низких температур, спортивная работоспособность в условиях высокой температуры.
9. Ресинхронизация циркадных ритмов организма при перемене часовых поясов (при перелете на запад, на восток).

Практическое занятие 11-12-13

1. Медицинская и спортивная реабилитация.
2. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности.
3. Регидратация непосредственно в процессе длительной мышечной деятельности.
4. Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме.
5. Оптимизация сна у спортсменов.
6. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности.
7. Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности
8. Использование физических средств реабилитации в восстановлении спортсменов в различных видах спорта.

Практическое занятие 14-15-16-17

1. Причины развития заболеваний у спортсменов и лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.
2. Классификация причин развития заболеваний у спортсменов.
3. Десинхроноз: определение, классификация, причины развития, клинические проявления, средства восстановления.
4. Усталость, переутомление, перенапряжение определение, клинические проявления, методы коррекции.
5. Спортивная болезнь. Определение, причины развития, клинические проявления и методы коррекции.
6. Синдром перенапряжения центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой системы, гепато-билиарный синдром, мышечно-болевой синдром, синдром перенапряжения системы мочевого выделения и системы крови.
7. Понятие текущего, срочного и отставленного восстановления в спорте.
8. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления (массаж, физиотерапия, лечебная физическая культура, водные процедуры и т.д.).

Практическое занятие 18-19

1. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата.
2. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
3. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов.
4. Переломы костей.
5. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
6. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела.
7. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие 20-21

1. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
3. Осмотры школьников.
4. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую.
5. Принципы определения физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой.
6. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния.
7. Принципы определения уровня общей физической работоспособности лиц среднего и пожилого возраста.
8. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры.
9. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.

Практическое занятие 22-23

1. Спортивная ориентация и отбор. Общие понятия.
2. Проблема спортивной одаренности.
3. Способности и их уровни. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические.
4. Виды (уровни) спортивного отбора.
5. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта:
 - ✓ Скоростно-силовые виды спорта.
 - ✓ Циклические виды спорта.
 - ✓ Игровые виды спорта.
 - ✓ Единоборства.
 - ✓ Сложно-координационные виды спорта.

Практическое занятие 24-25

1. Допинг в спорте.
2. Методика проведения допинг-контроля в различных видах спорта.
3. Влияние допинга на здоровье спортсменов.
4. Принципы организации антидопингового контроля.

Практическое занятие 26

1. Цель проведения функциональных проб в спортивной медицине.
2. Определение понятия «Функциональная проба».
3. Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб.
4. Показания к проведению функциональных проб.
5. Противопоказания к проведению функциональных проб.
6. Показания для прекращения тестирования.
7. Классификация функциональных проб.

Практическое занятие 27

1. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы.

2. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом:

- ✓ Гипоксические пробы.
- ✓ Проба Штанге (с гипервентиляцией и физической нагрузкой), методика проведения и оценка пробы.
- ✓ Проба Генчи, методика проведения, оценка.
- ✓ Проба Розенталя.
- ✓ Проба Шафрановского.
- ✓ Проба Лебедева. Краткая характеристика.

Практическое занятие 28-29

1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.

2. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом:

- ✓ Проба Мартине-Кушелевского. Методика проведения и оценка.
 - ✓ Проба Руфье. Методика проведения, оценка результатов.
 - ✓ Проба Котова – Дешина.
 - ✓ Проба С.П. Летунова.
3. Типы реакций сердечно – сосудистой системы на нагрузку.
4. Гарвардский степ – тест методика проведения и оценка полученных результатов.
5. Тест PWC₁₇₀
6. Пробы с натуживанием. Краткая характеристика и методика проведения.

Практическое занятие 30

1. Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата.

2. Проба Ромберга простая и усложненная. Методика проведения и оценка полученных результатов.

3. Ортостатические пробы. Методика проведения и оценка полученных результатов.

4. Клиностатическая проба. Методика проведения и оценка полученных результатов.

5. Проба Яроцкого. Методика проведения и оценка полученных результатов.

6. Проба Воячека. Методика проведения и оценка полученных результатов.

7. Пробы Миньковского. Методика проведения и оценка полученных результатов.

Практическое занятие 31-32-33

1. Структура заболеваемости у спортсменов.

2. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины.

- ✓ Центральная и периферическая нервная система.
- ✓ Сердечно-сосудистая система.
- ✓ Система дыхания. Система пищеварения.
- ✓ Система мочевыделения.
- ✓ Опорно-двигательный аппарат. ЛОР-органы (нос, горло, ухо).
- ✓ Орган зрения.

3. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом.

- ✓ Порок сердца
 - ✓ Инфаркт миокарда
 - ✓ Кардиомиопатии.
 - ✓ Острые нарушения мозгового кровообращения.
4. Острые травмы у спортсменов.
- ✓ Закрытая черепно-мозговая травма.
 - ✓ Сотрясение головного мозга.
 - ✓ Ушиб (контузия) головного мозга.
 - ✓ Сдавление головного мозга. Особенности черепно-мозговой травмы у боксеров.

- ✓ Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами
- ✓ Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга.
- ✓ Травмы внутренних органов.
- ✓ Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.
- 5. Внезапная смерть в спорте.

Практическое занятие 34-35

1. Неотложные состояния, краткая характеристика, первая помощь:
- ✓ Анафилактический шок.
- ✓ Внезапное прекращение кровообращения.
- ✓ Гипогликемическое состояние.
- ✓ Гипогликемическая кома.
- ✓ Инфаркт миокарда.
- ✓ Обжигание грудной клетки. Обмороки.
- ✓ Психогенный обморок.
- ✓ Вазовагальный обморок.
- ✓ Ортостатический обморок.
- ✓ Гравитационный обморок (шок).
- ✓ Острое физическое перенапряжение.
- ✓ Переохлаждение.
- ✓ Тепловые поражения.
- ✓ Тепловой (солнечный) удар.
- ✓ Тепловой коллапс.
- ✓ Тепловые судороги.
- ✓ Тепловое истощение.
- ✓ Общая дегидратация.
- ✓ Тепловой отек голени и стоп.
- ✓ Утопление.
- ✓ Острые отравления.

Практическое занятие 36

1. Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии.
2. Малые аномалии развития у детей и подростков.
3. Аномалии развития позвоночника
4. Крипторхизм у детей и подростков мужского пола.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата, типичные для детского и юношеского возраста.
6. Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков.
7. Оценка уровня физического развития. Соматотипирование детей и подростков.
8. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков.
9. Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у детей и подростков. Методика проведения и принципы оценки функциональных проб с физической нагрузкой у детей и подростков.
10. Принципы оценки общей физической работоспособности у детей и подростков.
11. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте.
12. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки.

Практическое занятие 37

1. Ответственность руководителей.
2. Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского состава.
3. Ответственность самих занимающихся.

4. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление опорных конспектов, выполнение заданий для СРС, текущее тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовку к тематическому тестированию, подготовка к модульному контролю.

№ з/п	Название темы	Кол-во часов
1	Введение в дисциплину «Спортивная медицина»	6
2	Врачебный контроль. Методы исследования в спортивной медицине.	6
3	Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований	6
4	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований, профилактика травматизма в спорте	6
5	Врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными сборами и соревнованиями в различных климатогеографических условиях	6
6	Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов	3
7-8	Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов. Синдромы перенапряжения при занятии оздоровительной физической культурой и спортом	8
9	Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом	7
10	Медицинский контроль в массовой физической культуре	7
11	Основы медико-биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта	7
12	Допинг в спорте	7
13	Функциональные пробы в спортивной медицине и их оценка. Общие положения.	4
14	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.	5
15-16	Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.	5
17	Функциональные пробы в спортивной медицине. Оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата	5
18-19-20	Заболевания и травмы у спортсменов	8
21-22	Неотложные состояния	5
23	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами	5
24	Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте: правовые основы	5
	Всего	111

Задания для СРС

Тема1 Введение в дисциплину «Спортивная медицина»

1. Изучите основные понятия спортивной болезни, цели и задачи дисциплины. Сделайте краткий конспект.
2. Нарисуйте схему – структуру спортивной медицины.

Тема 2 Врачебный контроль. Методы исследования в спортивной медицине.

1. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Сделайте краткий конспект.
2. Методика измерения артериального давления и пульса. Понятие гипертония, гипотония, тахикардия, брадикардия. Сделайте краткий конспект.

Тема 3 Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом, тренировочных занятий и соревнований

1. Запишите основные задачи врачебно-педагогического наблюдения.
 2. Определение плотности занятия. Определение физиологической «кривой» урока.
- Сделайте краткий конспект.

Тема 4. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований, профилактика травматизма в спорте

1. Сделайте краткий конспект: «Причины травматизма в спорте».

Тема 5 Врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными сборами и соревнованиями в различных климатогеографических условиях

1. Сделайте сообщение по теме «Биоритмологические типы человека и особенности проведения тренировочного процесса».

Тема 6. Основные средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов

1. Классификация средств и методов восстановления в спорте. Сделайте краткий конспект.
2. Этапы реабилитации спортсменов от врачей до общей группы. Сделайте краткий конспект.

Тема 7-8. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов. Синдромы перенапряжения при занятии оздоровительной физической культурой и спортом

1. Факторы, ограничивающие работоспособность высококвалифицированного спортсмена. Сделайте краткий конспект.

Тема 9.Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом

1. Сделайте краткий конспект по теме: Травматизм в спорте, основные причины, травматизма юных спортсменов.

Тема 10.Медицинский контроль в массовой физической культуре

1. Группы здоровья у школьников, принципы деления на группы для занятий физической культурой в общеобразовательных учебных заведениях. Сделайте краткий конспект.

Тема 11. Основы медико-биологического отбора и допуска к занятиям тем или иным видом спорта

1. Сделайте сообщение по одной из тем: «Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта»:
 - ✓ Скоростно-силовые виды спорта.
 - ✓ Циклические виды спорта.
 - ✓ Игровые виды спорта.
 - ✓ Единоборства.
 - ✓ Сложно-координационные виды спорта.

Тема 12. Допинг в спорте

1. Подготовьте сообщение по одной из тем:
 - Понятие допинга, опасность его употребления спортсменами.
 - Технические требования к помещениям для допинговых пунктов.
 - Классический регламент допингового контроля.

Тема 13. Функциональные пробы в спортивной медицине и их оценка. Общие положения.

1. Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб. Сделайте краткий конспект.

Тема 14. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.

1. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Сделайте краткий конспект.

Тема 15-16. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.

1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Сделайте краткий конспект.
2. Типы реакций сердечно – сосудистой системы на нагрузку. Сделайте краткий конспект

Тема 17. Функциональные пробы в спортивной медицине. Оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата

1. Анатомо-физиологические особенности центральной и вегетативной нервной системы. Сделайте краткий конспект.

Тема 18-19-20. Заболевания и травмы у спортсменов

1. Основные средства и методы профилактики развития заболеваний у спортсменов. Сделайте краткий конспект.
2. Синдром внезапной смерти у спортсменов и лиц занимающихся физической культурой. Сделайте краткий конспект.

Тема 21-22. Неотложные состояния.

1. Виды кровотечений, клинические проявления, первая помощь. Сделайте краткий конспект.
2. Острые отравления допинговыми препаратами. Краткая характеристика. Первая помощь при отравлении.

Тема 23. Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата, типичные для детского и юношеского возраста. Сделайте краткий конспект.

Тема 24. Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте: правовые основы

1. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте. Сделайте краткий конспект.

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (зачет, экзамен), модульному контролю

1. Общие представления о спортивной медицине. Цели, задачи.
2. Содержание спортивной медицины (основные разделы).
3. Понятие о здоровье и болезни.
4. Причины развития болезни.

5. Условия развития болезни: внутренние и внешние
6. Периоды болезни, исходы болезни.
7. Цель врачебного обследования.
8. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
9. Основные задачи диспансерного наблюдения.
10. Врачебно-физкультурная консультация: понятие, цели и задачи.
11. Спортивная морфология и антропометрия. Наружный осмотр и антропометрические измерения.
12. Понятие осанки. Оценка осанки.
13. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
14. Методика измерения артериального давления и пульса,
15. Рентгенологические методы исследования.
16. Ультразвуковая диагностика.
17. Лабораторные методы исследования.
18. Эндоскопические методы исследования.
19. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) в процессе тренировочных занятий.
20. Задачи ВПН.
21. Определение плотности занятия.
22. Определение физиологической «кривой» урока.
23. Оценка степени утомления.
24. Задачи кабинета врачебного контроля.
25. Варианты реакции организма спортсмена на дополнительную нагрузку в начале и в конце занятия.
26. Методика проведения повторных нагрузок.
27. Варианты адаптации организма спортсменов к повторным нагрузкам, краткая характеристика.
28. Понятие срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.
29. Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного контроля.
30. Основные противопоказания к занятию спортом.
31. Анкета здоровья спортсмена (система регистрации травм и истории болезни).
32. Принципы допуска к занятиям спортом лиц с пограничными состояниями.
33. Задачи учебно-тренировочных сборов.
34. Этапы отборочных сборов.
35. Основные разделы работы врача на учебно-тренировочных сборах.
36. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.
37. Этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований. Цели и задачи, краткая характеристика.
38. Врачебный контроль за участниками соревнований, профилактика спортивного травматизма.
39. Специфика спортивных травм в различных видах спорта.
40. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы.
41. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.
42. Особенности медицинского обеспечения на соревнованиях и сборах по восточным единоборствам.
43. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья.
44. Стадии адаптации к барометрической болезни.
45. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья.
46. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации после тренировок в среднегорье.
47. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья.
48. Высокогорные болезни.

49. Подготовка и проведение соревнований в условиях пониженной и повышенной температуры.
50. Спортивная работоспособность в условиях низких температур, спортивная работоспособность в условиях высокой температуры.
51. Ресинхронизация циркадных ритмов организма при перемене часовых поясов (при перелете на запад, на восток).
52. Медицинская и спортивная реабилитация.
53. Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности.
54. Регидратация непосредственно в процессе длительной мышечной деятельности.
55. Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме.
56. Оптимизация сна у спортсменов.
57. Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности.
58. Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности
59. Использование физических средств реабилитации в восстановлении спортсменов в различных видах спорта.
60. Причины развития заболеваний у спортсменов и лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.
61. Классификация причин развития заболеваний у спортсменов.
62. Десинхроноз: определение, классификация, причины развития, клинические проявления, средства восстановления.
63. Усталость, переутомление, перенапряжение определение, клинические проявления, методы коррекции.
64. Спортивная болезнь. Определение, причины развития, клинические проявления и методы коррекции.
65. Синдром перенапряжения центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой системы, гепато-билиарный синдром, мышечно-болевой синдром, синдром перенапряжения системы мочевого выделения и системы крови.
66. Понятие текущего, срочного и отставленного восстановления в спорте.
67. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления (массаж, физиотерапия, лечебная физическая культура, водные процедуры и т.д.).
68. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата.
69. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
70. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов.
71. Переломы костей.
72. Спортивно-педагогическое направление профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
73. Методики наложения тейповых повязок на различные части тела.
74. Допустимые сроки возобновления тренировочных занятий после повреждений опорно-двигательного аппарата.
75. Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой.
76. Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
77. Осмотры школьников.
78. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую.
79. Принципы определения физической работоспособности лиц, занимающихся физической культурой.
80. Методы экспресс-оценки уровня физического состояния.

81. Принципы определения уровня общей физической работоспособности лиц среднего и пожилого возраста.
82. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры.
83. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.
84. Спортивная ориентация и отбор. Общие понятия.
85. Проблема спортивной одаренности.
86. Способности и их уровни. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, социологические.
87. Виды (уровни) спортивного отбора.
88. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта.
89. Скоростно-силовые виды спорта.
90. Циклические виды спорта.
91. Игровые виды спорта.
92. Единоборства.
93. Сложно-координационные виды спорта.
94. Допинг в спорте.
95. Методика проведения допинг-контроля в различных видах спорта.
96. Влияние допинга на здоровье спортсменов.
97. Принципы организации антидопингового контроля.
98. Цель проведения функциональных проб в спортивной медицине.
99. Определение понятия «Функциональная проба».
100. Общие требования, предъявляемые к проведению функциональных проб.
101. Показания к проведению функциональных проб.
102. Противопоказания к проведению функциональных проб.
103. Показания для прекращения тестирования.
104. Классификация функциональных проб.
105. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы.
106. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния дыхательной системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом:
107. Гипоксические пробы.
108. Проба Штанге (с гипервентиляцией и физической нагрузкой), методика проведения и оценка пробы.
109. Проба Генчи, методика проведения, оценка.
110. Проба Розенталя.
111. Проба Шафрановского.
112. Проба Лебедева. Краткая характеристика.
113. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.
114. Функциональные пробы, используемые при диагностике состояния реакции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом:
115. Проба Мартине-Кушелевского. Методика проведения и оценка.
116. Проба Руфье. Методика проведения, оценка результатов.
117. Проба Котова – Дешина.
118. Проба С.П. Летунова.
119. Типы реакций сердечно – сосудистой системы на нагрузку.
120. Гарвардский степ – тест методика проведения и оценка полученных результатов.
121. Тест PWC₁₇₀
122. Пробы с натуживанием. Краткая характеристика и методика проведения.
123. Функциональное состояние нервной системы и нервно – мышечного аппарата.
124. Проба Ромберга простая и усложненная. Методика проведения и оценка полученных результатов.
125. Ортостатические пробы. Методика проведения и оценка полученных результатов.

126. Клиностатическая проба. Методика проведения и оценка полученных результатов.

127. Проба Яроцкого. Методика проведения и оценка полученных результатов.

128. Проба Воячека. Методика проведения и оценка полученных результатов.

129. Пробы Миньковского. Методика проведения и оценка полученных результатов.

130. Структура заболеваемости у спортсменов.

131. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в клинической практике спортивной медицины.

132. Центральная и периферическая нервная система.

133. Сердечно-сосудистая система.

134. Система дыхания. Система пищеварения.

135. Система мочевыделения.

136. Опорно-двигательный аппарат. ЛОР-органы (нос, горло, ухо).

137. Орган зрения.

Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом.

138. Порок сердца

139. Инфаркт миокарда

140. Кардиомиопатии.

141. Острые нарушения мозгового кровообращения.

142. Острые травмы у спортсменов.

143. Закрытая черепно-мозговая травма.

144. Сотрясение головного мозга.

145. Ушиб (контузия) головного мозга.

146. Сдавление головного мозга. Особенности черепно-мозговой травмы у боксеров.

147. Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами

148. Закрытые повреждения позвоночника и спинного мозга.

149. Травмы внутренних органов.

150. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.

151. Внезапная смерть в спорте.

Первая помощь и краткая характеристика при следующих состояниях:

152. Анафилактический шок.

153. Внезапное прекращение кровообращения.

154. Гипогликемическое состояние.

155. Гипогликемическая кома.

156. Инфаркт миокарда.

157. Обжatie грудной клетки. Обмороки.

158. Психогенный обморок.

159. Вазовагальный обморок.

160. Ортостатический обморок.

161. Гравитационный обморок (шок).

162. Острое физическое перенапряжение.

163. Переохлаждение.

164. Тепловые поражения.

165. Тепловой (солнечный) удар.

166. Тепловой коллапс. Тепловые судороги. Тепловое истощение.

167. Общая дегидратация.

168. Тепловой отек голеней и стоп.

169. Утопление.

170. Острые отравления.

171. Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии.

172. Малые аномалии развития у детей и подростков.

173. Аномалии развития позвоночника
174. Крипторхизм у детей и подростков мужского пола.
175. Заболевания опорно-двигательного аппарата, типичные для детского и юношеского возраста.
176. Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания у детей и подростков.
177. Оценка уровня физического развития. Соматотипирование детей и подростков.
178. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков.
179. Принципы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у детей и подростков. Методика проведения и принципы оценки функциональных проб с физической нагрузкой у детей и подростков.
180. Принципы оценки общей физической работоспособности у детей и подростков.
181. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте.
182. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков и возрастные этапы спортивной подготовки.
183. Ответственность руководителей за несчастные случаи в спорте.
184. Ответственность тренерско-преподавательского и инструкторского состава при несчастных случаях и происшествиях в спорте.
185. Ответственность занимающихся при несчастных случаях в спорте.
186. Порядок рассмотрения и анализа причин чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в спорте.

9. Образец экзаменационного билета

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Общий
Образовательная программа:	Бакалавриат
Квалификация:	Академический бакалавр
Семестр:	VIII
Дисциплина:	Спортивная медицина

Билет 1.

1. Спортивная болезнь. Определение, причины развития, клинические проявления и методы коррекции.
2. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте.
3. Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами
4. Проба Мартине-Кушелевского. Методика проведения и оценка.
5. Использование физических средств реабилитации в восстановлении спортсменов в различных видах спорта.

Утверждено на заседании кафедрой адаптивной физической культуры, протокол № ____ от
 “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой

Экзаменатор

Критерии оценивания экзамена

Номер задания	Количество баллов
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Задание 4	5
Задание 5	5
Всего	25

10. Образец тестового задания при наличии

Пример тестового задания

1. Ребенок после длительного пребывания на солнце без головного убора стал жаловаться на головную боль, головокружение, общую слабость, тошноту. Что можно предположить:

- А. общее заболевание;
- Б. инфекционное заболевание;
- В. солнечный удар.
- Г. Гипертонический криз
- Д. Гипергликемическая кома.

2. Укажите, какую частоту имеет пульс здорового человека:

- А. 90-100 уд. в мин;
- Б. 60-80 уд. в мин;
- В. 40-50 уд. в мин;
- Г. 35-40 уд. мин;
- Д. 16-20 уд. мин.

11. Критерии оценивания

По курсу предполагается проведение (промежуточная аттестация в виде зачета), модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях, решения тестовых заданий и выполнения заданий для СРС.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины (зачет)

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 60 баллов	max 20 баллов	max 20 баллов	100

Критерии оценивания знаний по дисциплине (промежуточная аттестация экзамен), состоит из модульного контроля, тематического оценивания в форме устного ответа на практических занятиях и выполнения заданий для СРС. Экзамен сдают студенты с целью повышения рейтинга.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Всего
max 30 баллов	max 20 баллов	max 25 баллов	max 25 баллов	100 баллов

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Лекционные и практические занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой и доской.

13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1	Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил. ISBN 5-85009-765-1		+
2			
Дополнительная литература			
3	Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов высших учебных заведений / Т.Ю.Круцевич. – Том. 2. – К.: «Олимпийская литература». – 2003. – 393 с.	5 экз	+
4	Тестирование в спортивной медицине/ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.		+

14. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>