

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

\_\_\_\_\_ Буйлова Т.В.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивная медицина

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

Бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02

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

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная и заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Спортивная медицина» относится к дисциплинам по выбору и изучается в 5 семестре. Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
<p><i>ПК-6</i> Способен использовать методы измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья, вносить коррекции в восстановительные воздействия и оценивать их эффективность</p>	<i>ОПК-11.1.</i>	<p><i>Знает:</i> - основные понятия, используемые для оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния; - наиболее часто встречающиеся функциональные ограничения жизнедеятельности при заболеваниях и повреждениях; - особенности коррекции восстановительных воздействий при различных видах инвалидности; материально техническое обеспечение измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния.</p>	Собеседование, тест
	<i>ОПК-11.2.</i>	<p><i>Умеет:</i> - выделять средства, формы и методы для оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности с использованием международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - оценивать эффективность физической реабилита-</p>	Собеседование

		ции с учетом международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья.	
	ПК-5.3.	- применения профессиональной терминологии международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - владения методами определения уровня нарушенных функций согласно международной классификации функционирования, ограничения жизнедеятельности и здоровья; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования для оценки эффективности реабилитационных мероприятий.	Творческое задание, доклад, сообщение
ПК-11 Способен использовать методы измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья, вносить коррекцию в педагогические и восстановительные воздействия и оценивать их эффективность.		ПК-11.1 Способен разрабатывать физкультурно-спортивный раздел мероприятий индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с членами реабилитационной команды; -прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков индивидуума; -определять готовность индивидуума к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.	Творческое задание, доклад, сообщение
	ПК-11.2	Способен взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах индивидуума; -обучать родителей (законных представителей), педагогов образовательных организаций, специалистов медицинских, социозащитных учреждений методам физической реабилитации, воспитания физических способностей; -консультировать по вопросам обустройства физической реабилитационной среды для индивидуума и оптимальным	Задача (практическое задание)

		способам адаптации к ней.	
	ПК-11.3	Способен оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого индивидуума, его ближайшего окружения и средовых ресурсов.	Задача (практическое задание)
<b>ПК-13</b> Способен проводить научно-исследовательскую работу с целью изучения и анализа внутренних и внешних (средовых) условий, влияющих на состояние здоровья, в том числе социально-экономических условий, социально-психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	ПК-13.1.	Знает способы проведения анализа средовых причин, ставших основанием для нарушений состояния здоровья индивидуума; способы выявления факторов влияющих на психо-социальный, трудовой потенциал индивидуума.	Собеседование. Задача (практическое задание)
	ПК-13.2	Умеет: - использовать методики выявления, обобщения и распространения социально-экономических факторов влияния на физический и психо-эмоциональный статус индивидуума; - проводить физкультурные, спортивные и реабилитационные занятия опираясь на достижения в области мировой педагогической, психологической и социальной науки.	Задача (практическое задание)
	ПК-13.3.	Имеет опыт разработки критериев индивидуальной нуждемости гражданина в средовой коррекции для обеспечения его двигательной активности, физкультурно-спортивной деятельности, использовать методы диагностики и оценки реабилитационного потенциала по данным медико-социальной экспертизы.	Задача (практическое задание)

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>4 ЗЕТ</b>	<b>___ ЗЕТ</b>	<b>4 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>		<b>144</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>49</b>		<b>8</b>
<b>- занятия лекционного типа</b>	<b>16</b>		<b>2</b>

- занятия семинарского типа	32		6
самостоятельная работа	95		132
Промежуточная аттестация – зачет	1		4

Объем дисциплины для очной формы обучения составляет 4 зачетные единицы, всего 144 часа, из которых 49 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (16 часов занятия лекционного типа, 32 часов занятия семинарского типа), 1 час мероприятия промежуточной аттестации, 95 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Объем дисциплины для заочной формы обучения составляет 4 зачетные единицы, всего 144 часа, из которых 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (2 часов занятия лекционного типа, 6 часов занятия семинарского типа), 4 часа мероприятия промежуточной аттестации, 132 часа составляет самостоятельная работа обучающегося

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе													Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них															
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего						
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная				
1. Организационные и медико-биологические основы спортивной медицины.	36		36	4		2	8					12		2	24		36		
2. Морфофункциональное состояние организма спортсмена и методы его оценки.	72		72	8			16		4				24		4	48		60	
3. Врачебно-педагогический контроль в спортивной медицине.	35		31	4			8		2				12		2	23		36	
Контроль	1		4										1		4				
Итого	144		144	16		2	32		6				49		12	95		132	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

### **Тематика разделов дисциплины**

#### **Раздел 1. Организационные и медико-биологические основы спортивной медицины**

Тема 1. Введение в спортивную медицину. Организация спортивной медицины в РФ.

Тема 2. Основы общей патологии.

#### **Раздел 2. Морфофункциональное состояние организма спортсмена и методы его оценки**

Тема 3. Исследование и оценка физического развития.

Тема 4. Методы исследования дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы в спортивной медицине.

Тема 5. Методы исследования опорно-двигательного аппарата и нервной системы в спортивной медицине.

Тема 6. Физическая работоспособность. Тренированность. Функциональные пробы с физическими нагрузками.

#### **Раздел 3. Врачебно-педагогический контроль в спортивной медицине**

Тема 7. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом. Виды медицинских обследований. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях и массовых мероприятиях.

Тема 8. Особенности врачебного и педагогического контроля в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья.

Тема 9. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение. Восстановление работоспособности в спорте. Антидопинговый контроль. Спортивный травматизм. Первая помощь.

### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, лабораторных занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- выполнение письменных домашних заданий;
- решение ситуационных задач;
- написание контрольных работ (для студентов ЗФО).

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; тестирования; оценки опорных конспектов, письменных домашних заданий, инициативных рефератов и докладов; решения ситуационных задач.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

При использовании традиционных форм аттестации зачета шкалы оценивания могут быть «зачет-незачет»

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

#### 5.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
Понятие, цель и задачи спортивной медицины. Организация медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Формы организации врачебного контроля. Задачи и содержание врачебно-педагогических наблюдений.	ПК-6, ПК-11
Понятие здоровья и нормы. Значение здоровья в спорте. Факторы, определяющие здоровье человека.	ПК-6, ПК-11



Понятие предболезни, болезни, патологической реакции, патологического процесса и патологического состояния. Биологическая сущность болезни. Этиология и патогенез. Исходы болезни. Роль наследственности в патологии.	ПК-6, ПК-11
Реактивность организма (общая и иммунологическая). Современные представления об иммунитете. Изменения иммунной реакции у спортсменов в тренировочном макроцикле.	ПК-6, ПК-11
Типовые патологические процессы. Гипертрофические процессы в организме спортсмена.	ПК-6, ПК-11
Понятие физического развития, телосложения, конституции и соматотипа. Классификация и характеристика конституционных типов..	ПК-6, ПК-11
Понятие о правильной осанке, виды нарушения осанки их характеристика. Методы оценки состояния стопы. Дефекты осанки и формы стопы – противопоказания к занятиям некоторыми видами спорта.	ПК-6, ПК-11
Методы исследования и оценки физического развития.	ПК-6, ПК-11
Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов. Исследование функционального состояния дыхательной системы. Функциональные пробы системы внешнего дыхания.	ПК-6, ПК-11
Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Понятие о «спортивном» сердце. Физиологическое и патологическое спортивное сердце. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	ПК-6, ПК-11
Типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Прессорные пробы. Проба Серкина.	ПК-6, ПК-11
Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС. Исследование функционального состояния нервной системы и анализаторов у спортсменов.	ПК-6, ПК-11
Влияние занятий спортом на функциональное состояние ВНС. Исследование функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Клинические характеристики функционального состояния ВНС.	ПК-6, ПК-11
Кожно-вегетативные рефлексy. Вегетативный индекс Кердо. Пробы с изменением положения тела в пространстве - ортостатическая проба, клинoстатическая проба.	ПК-6, ПК-11
Влияние занятий спортом на вестибулярный анализатор. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба, проба Яроцкого и вращательные пробы).	ПК-6, ПК-11
Исследование двигательного анализатора. Теппинг-тест. Исследование кинестетической и проприоцептивной чувствительности.	ПК-6, ПК-11
Исследование и оценка амплитуды движений в суставах конечностей и гибкости позвоночника.	ПК-6, ПК-11
Исследование силы мышц. Динамометрия.	ПК-6, ПК-11

Понятие физической работоспособности и подготовленности. Общая и специальная физическая работоспособность.	ПК-6, ПК-11
Функциональные пробы с физическими нагрузками. Понятие, задачи, требования и классификация.	ПК-6, ПК-11
Методика проведения и оценка пробы Летунова. Оценка физической работоспособности по пробе Руфье.	ПК-6, ПК-11
Гарвардский степ тест, методика проведения, оценка результатов, нормативные величины. Проба Мартинэ. Методика проведения и оценка результатов.	ПК-6, ПК-11
Определение физической работоспособности по тестированию на велоэргометре и тредбане.	ПК-6, ПК-11
Определение физической работоспособности по пробе PWC <sub>170</sub> .	ПК-6, ПК-11
Тест Новакки. Методика проведения, способ дозирования физической нагрузки, оценка результатов тестирования. Оценка функциональных возможностей кардиореспираторной системы с помощью определения максимального потребления кислорода.	ПК-6, ПК-11
Понятие о тренированности. Составляющие комплексного понятия тренированности. Виды тренированности. Методы оценки. Понятие функциональной подготовленности.	ПК-6, ПК-11
Особенности врачебно-педагогического контроля за детьми и подростками, лицами пожилого возраста, занимающимися физкультурой и спортом, женщинами-спортсменками.	ПК-6, ПК-11
Врачебно-педагогический контроль за инвалидами, занимающимися физкультурой и спортом.	ПК-6, ПК-11
Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.	ПК-6, ПК-11
Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований.	ПК-6, ПК-11
Неотложные состояния в спортивной медицине. Первая помощь.	ПК-6, ПК-11
Спортивная травма. Понятие, причины, классификация, профилактика.	ПК-6, ПК-11
Понятие об асептике и антисептике: антисептические средства, методика их использования.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения. Способы остановки различных видов кровотечения.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Травмы опорно-двигательного аппарата. Первая помощь. Правила переноски и транспортировки пострадавших.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Перетренированность, перенапряжение при занятиях физкультурой и спортом. Понятие, причины, профилактика.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Утомление, переутомление при занятиях физкультурой и спортом. Понятие, причины, профилактика.	ПК-6, ПК-11, ПК-13
Восстановление спортивной работоспособности. Общие принципы управления процессами восстановления. Фазы восстановительных процессов.	ПК-11, ПК-13
Основные и вспомогательные средства ускорения восстанови-	ПК-11, ПК-13

тельных процессов. Продукты повышенной биологической ценности, их роль в ускорении процессов восстановления.	
Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.	<i>ПК-11, ПК-13</i>
Фармокологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.	<i>ПК-13</i>

### 5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции

#### Типовые тестовые задания

Выберите один наиболее правильный ответ

1. Спортивная медицина - это наука, которая изучает
  - А. влияние занятий спортом на организм спортсмена.
  - Б. влияние занятий физической культурой на организм человека.
  - В. здоровье, физическое развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой.
  - Г. влияние гиподинамии на организм здорового человека.
  - Д. влияние гипердинамии на организм здорового человека.
2. К основным видам врачебного обследования спортсменов относятся
  - А. первичные обследования.
  - Б. текущие наблюдения.
  - В. этапные обследования.
  - Г. профилактические осмотры.
  - Д. дополнительные обследования.
  - Е. Верно всё вышеперечисленное.
  - Ж. Верно А, Б, В, Д.
3. Здоровье человека это
  - А. состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических недостатков.
  - Б. отсутствие болезни или физических недостатков.
  - В. функциональный оптимум, в пределах которого организм функционирует наиболее эффективно применительно к конкретным условиям.
  - Г. мера жизнедеятельности организма в данных конкретных условиях среды, в пределах которой изменения физиологических процессов удерживаются на оптимальном уровне функционирования гомеостатической саморегуляции.
4. Основными признаками долговременной адаптации сердечно-сосудистой системы к оптимальных физических нагрузок (особенно на развитие выносливости) являются:
  - А. брадикардия, физиологическая гипотония, значительно выражена гипертрофия миокарда.
  - Б. брадикардия, умеренная гипертония, гипертрофия миокарда.
  - В. брадикардия, физиологическая гипотония, умеренная гипертрофия миокарда с соответствующим развитием коронарного кровотока.
  - Г. брадикардия, гипотония, гипертрофия преимущественно правых отделов миокарда.
  - Д. тахикардия, физиологическая гипертония, умеренная гипертрофия миокарда с соответствующим развитием коронарного кровотока.
5. Для гипертонического типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку характерно:
  - А. увеличение пульса до 60-80%, умеренное повышение систолического АД, некоторое снижение диастолического АД, увеличение пульсового АД.
  - Б. увеличение пульса до 60-80%, умеренное снижение систолического, диастолического и пульсового АД.

- В. увеличение пульса на 100% умеренно повышенной систолического АД, уменьшение диастолического и пульсового АД.
  - Г. увеличение пульса свыше 100%, незначительное повышение систолического, диастолического, снижение пульсового АД.
  - Д. увеличение пульса свыше 100%, значительное повышение систолического и диастолического АД.
6. Проба академика В.И. Воячека используется для исследования функционального состояния
- А. опорно-двигательного аппарата.
  - Б. ССС.
  - В. вестибулярного аппарата.
  - Г. дыхательной системы.
  - Д. проприоцептивной чувствительности.
7. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) прямым методом относятся
- А. частота сердечных сокращений до нагрузки и после нагрузки.
  - Б. максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность нагрузки.
  - В. максимальная мощность нагрузки.
  - Г. максимальная частота дыхания во время нагрузки.
8. К наиболее тяжелым из перечисленных травм опорно-двигательного аппарата относятся
- А. ушибы.
  - Б. вывихи.
  - В. разрывы мышц и сухожилий.
  - Г. растяжения мышц.
9. Период суперкомпенсации в процессе восстановления после физических нагрузок это:
- А. возвращения работоспособности до исходного уровня.
  - Б. повышение работоспособности над исходным уровнем.
  - В. снижение работоспособности по сравнению с исходным уровнем.
  - Г. состояние абсолютного покоя.
  - Д. привлечение активного отдыха.
10. Оптимальное соотношение вдохов ИВЛ и ритма надавливаний на грудину при реанимации двумя спасателями:
- А. На 1 вдох – 5 надавливаний.
  - Б. На 2 вдоха – 15 надавливаний.
  - В. На 1 вдох – 10 надавливаний.
  - Г. На 2 вдоха – 5 надавливаний.

### 5.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции

1. При наружном осмотре у спортсмена-легкоатлета обнаружена малая подвижность в тазобедренном и коленном суставах.  
Задание
  - Какими методами можно оценить подвижность суставов?
  - К каким последствиям может привести снижение подвижности в суставах нижней конечности?
  - Ваши рекомендации относительно коррекции исправления обнаруженного нарушения?
2. Гимнастка 18 лет. Жалуется на затруднение при выполнении упражнений силового характера, повышенную потливость при выполнении упражнений. Все это возникло после перерыва в тренировках в период каникул.  
Задание
  - Возможная причина наблюдаемых изменений?

- Ваша тактика обследования, рекомендации?

3. В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находится уже более 2-ух часов, но в сознании.

Задание

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. поднять дерево и освободить ноги
  2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
  3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
  4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
  5. туго забинтовать ноги до места повреждения
  6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
  7. исключить прием, какой-либо жидкости
  8. дать 2-3 таблетки анальгина
  9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
  10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
  11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
  12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
  13. туго забинтовать до паховых складок
  14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии
4. У спортсмена при прохождении углубленного медицинского обследования выявлено наличие очага хронической инфекции.

Задание

- Можно ли спортсмену продолжать тренировочную деятельность в этом случае. Ответ обоснуйте.
5. При обследовании подростка, проявляющего интерес к занятиям спортом, выявлены симптомы, предрасполагающие к развитию гипертонических состояний.

Задание

- Какие виды спорта целесообразно рекомендовать в сложившейся ситуации? Ответ обоснуйте.
1. Акробатка Д., 17 лет, КМС, спортивный стаж 10 лет, на момент обследования жалоб не предъявляет. При определении физического развития методом антропометрии были получены следующие результаты: длина тела – 165см, масса тела - 48 кг, окружность грудной клетки – 78 см, ЖЕЛ – 3200мл, кистевая динамометрия – 24 кг.

Задание

- Оценить полученные результаты методом индексов (рассчитать индексы Кетле, Эрисмана, жизненный, силовой).
- Дать рекомендации.

#### **5.2.4. Темы контрольных работ, эссе, рефератов**

1. Особенности телосложения, физического развития, функционального состояния и характера заболеваемости спортсменов (на примере избранной специализации).
2. Основные противопоказания к занятиям спортом со стороны различных систем организма.
3. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности при занятиях физической культурой и спортом (на примере избранной специализации).
4. Внезапная смерть в спорте.
5. Влияние занятий спортом на половое развитие.
6. Тестирование физической работоспособности в спортивной медицине.
7. Врачебно-педагогическое наблюдение в спортивной медицине.

8. Влияние хронической очаговой инфекции на здоровье и работоспособность спортсмена.
9. Анаболические стероиды и здоровье спортсменов.
10. Самоконтроль спортсменов.
11. Предпатологические и патологические состояния у спортсменов (причины, патофизиологические и патобиохимические проявления, профилактика).
12. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность спортсменов.
13. Хроническое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.
14. Особенности проведения врачебно-педагогического контроля за лицами пожилого возраста, занимающимися физкультурой и спортом.
15. Особенности проведения врачебно-педагогического контроля за женщинами, занимающимися физкультурой и спортом.
16. Особенности проведения врачебно-педагогического контроля за детьми и подростками, занимающимися физкультурой и спортом.
17. Особенности проведения врачебно-педагогического контроля за инвалидами, занимающимися физкультурой и спортом.
18. Особенности морфо-функционального состояния сердечно-сосудистой системы физкультурников и спортсменов.
19. Острые патологические состояния при нерациональных занятиях физкультурой и спортом.
20. Организация медицинского обеспечения спортсменов с ограниченными возможностями.
21. Организация службы допинг-контроля в избранном виде спорта.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : национальное руководство/ Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - (Серия "Национальные руководства"). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422328.html>
2. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие / Миллер Л.Л. - М. : Человек, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html>
3. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. - Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практ. Занятия.- М.: Советский спорт, 2018. - 720 с.

### б) дополнительная литература:

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>
2. Спорт, стресс, вариабельность [Электронный ресурс] : монография / Гаврилова Е.А. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657847.html>
3. Биохимический контроль в спорте [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / Б.А. Никулин, И.И. Родионова. - М. : Советский спорт, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804840.html>
4. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>
5. Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / Перевод с английского А. Гнетовой, Л. Потанич, М. Прокопьевой. ; Оформление Е. Пермякова. - Издание 3-е, дополненное и исправленное. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131102.html>

6. Диагностика в клинической и спортивной медицине [Электронный ресурс] : Справочник / Дёшин Р.Г. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839220.html>
7. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс] : справочник / Дёшин Р.Г. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839206.html>
8. Ачкасов Е.Е. Врачебный контроль в физической культуре / Е.Е. Ачкасов [и др.].- М.: ООО «Триада–Х», 2012.- 130 с.- ISBN 978-5-8249-0171-9.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 512 с. - ISBN: 5-691-01209-6.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронные библиотеки (Znaniium.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

Медицинский кабинет (лаборатория спортивной медицины): электрокардиограф, компьютер, весы, автоматизированная установка для исследования функциональных состояний человека.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ с учетом рекомендаций и ООП ВО по направлению (профилю), специальности (специализации) 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Автор (ы) \_\_\_\_\_ Балчугов В.А.

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Курникова М.В.

.В.