


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института
медицины, экологии и физической культуры
от «19» июня 2019 г., протокол №10/210
Председатель _____ /В.И.Мидленко/
«19» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Спортивная медицина и травматология
Факультет	Физическая культура и реабилитация
Кафедра	Теория и методика физической культуры и спорта
Курс	4

Направление (специальность) 49.03.01 – «Физическая культура»
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) технология спортивной подготовки
полное наименование

Форма обучения очная, заочная
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2019г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 09 от 16.03 20 20 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 20 20 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 20 22 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Гондарева Людмила Николаевна	Физическая культура	д.б.н., профессор
Куракина Ольга Викторовна	Физическая культура	Доцент, к.б.н

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта	
 Подпись	/ <u>Вальцев В.В.</u> / ФИО «31» мая 2019г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цели освоения дисциплины:

Цели освоения дисциплины: формирование целостного представления о системе медицинско-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, профилактика у них патологических состояний и заболеваний; ознакомление с общими основами травматологии.

Задачи освоения дисциплины:


- овладение научно-практическими системными представлениями по сохранению и укреплению здоровья занимающихся физической культурой и спортом, профилактика у них патологических состояний и заболеваний;
- рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта среди различного контингента населения; восстановление и повышение спортивной работоспособности;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Спортивная медицина и травматология» Б1.О.14 относится к обязательным дисциплинам базового блока. **Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:** анатомия человека, физиология человека, биохимия спорта, теория и методика физической культуры, гигиена физической культуры и спорта, естественно-научные основы физической культуры и спорта; психология физической культуры и спорта; информатика, основы юношеского спорта.


;

Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной: Массаж; Физкультурно-спортивное совершенствование; Возрастная и спортивная морфология; Педагогическое мастерство тренера; Физическое воспитание в специальных медицинских группах; Организационно-исследовательская деятельность; Педагогическая практика; Преддипломная практика; Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы; Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК – 9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>Знать: систему тестов для контроля и Оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</p> <p>Уметь: использовать систему тестов для контроля и оценки подготовленности занимающегося, соответствующих федеральным стандартам спортивной подготовки; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся.</p> <p>Владеть: навыками проведения контроля с использованием методов измерения оценки физического технической и подготовленности, психического состояния занимающихся.</p>
ПК-4 Способен проводить теоретические занятия с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной	<p>Знать: медико-биологические характеристики функционального состояния спортсмена; основные закономерности адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам; основные методы профилактики и последствия применения допинга в спорте</p> <p>Уметь: планировать различные формы тренировочных занятий с учетом медико-биологических основ спортивной деятельности в целях совершенствования спортивного мастерства занимающихся; использовать знания медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.</p> <p>Владеть: современными методами и методиками для проведения комплексного обследования организма спортсменов в зависимости от этапа тренировочного цикла; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами прогнозирования высоких спортивных результатов; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 4

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 144

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения Заочная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		7	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП				
Лекции	8	8		
Практические работы	12	12		
Самостоятельная работа	115	115		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: (тестирование)	собеседование, тестирование 5	собеседование, тестирование 5		
Виды промежуточной аттестации (экзамен)	4 экзамен	4 экзамен		
Всего часов по дисциплине	144	144		


Интерактивные часы- 6

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 4

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 144

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		7	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в				


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

соответствии с УП				
Лекции	18	18		
Практические работы	36	36		
Самостоятельная работа	54	54		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: (тестирование)	собеседование, тестирование 36	собеседование, тестирование 36		
Виды промежуточной аттестации (экзамен)	экзамен	экзамен		
Всего часов по дисциплине	144	144		


Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения _____ заочная _____


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»							
1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация	5	-	-	-	-	5	Собеседование
2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.	10	-	-	-	-	10	Собеседование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.							
3. Современные представления о физическом развитии.	15	1	-	2	-	13	Анализ результатов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Методы исследования и оценки физического развития.							Собеседование
<i>Раздел 3 Морфофункциональные особенности организма спортсмена.</i>							
3.1 Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена	14	1	-	2	-	11	Анализ результатов. Собеседование
2 Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена	16	-	-	1	-	15	Тестирование
<i>Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена</i>							
4.1. Функциональные пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Мастфа и др), методика проведения, оценка результатов.	10	-	-	2	-	18	Анализ результатов. Тестирование
4.2. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.	15	1	-	1	-	13	Анализ результатов. Собеседование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Нормативные величины PWC 170у спортсменов различной специализации .							
4.3. МПК (максимальное потребление кислорода) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации	5	-	-	-	1	4	Тестирование
Раздел 5 Медицинское обеспечение массовой физической культуры							
5.1 Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками	12	1		-	-	11	Собеседование Тестирование
5.2 Медицинский контроль за женщинами-спортсменками	4	-	-	-	-	4	Собеседование
5.3 Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения	10	-	-	-	-	10	Собеседование
5.4. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой	4	-	-	-	-	4	Собеседование Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований							
6.1 Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований	10	1	-	-	-	9	Собеседование Тестирование
Раздел 7 Травматизм в спорте							
7.1 Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма	10	1	-	1	-	8	Тестирование Собеседование
Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом							
8.1.Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.	10	1	-	-	-	9	Собеседование
Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена							
9.1 Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	14	1	-	2	-	11	Анализ результатов. Собеседование
ИТОГО	144	8		12		115	9

Интерактивные занятия – 6 часов


Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения _____ очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий			Форма
		Аудиторные занятия	Заня		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы	тия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	текущего контроля знаний
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»							
1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация	6	1	-	-	-	5	Собеседование
2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.	6	1	-	-	-	5	Собеседование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.							
3. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.	11	2	4	-	-	5	Собеседование
Раздел 3 Морфофункциональные особенности организма спортсмена.							
3.1 Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена	9	1	3	-	-	5	Анализ результатов. Собеседование
2 Морфофункциональное состояние висцеральных систем	8	1	3	-	-	5	Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

организма спортсмена							
Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена							
4.1. Функциональные пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Мастфа и др), методика проведения, оценка результатов.	8	-	4			4	Анализ результатов. Тестирование
4.2. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC 170у спортсменов различной специализации.	6	1	2			3	Анализ результатов. Собеседование
4.3. МПК (максимальное потребление кислорода) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов	6	1	2	-	-	3	Собеседование Тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

различной специализации							
Раздел 5 Медицинское обеспечение массовой физической культуры							
5.1 Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками	6	1	3	-	-	2	Собеседование Тестирование
5.2 Медицинский контроль за женщинами-спортсменками	4	1	1	-	-	2	Собеседование
5.3 Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения	3	-	1	-	-	2	Собеседование
5.4. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой	5	1	2	-	-	2	Собеседование Тестирование
Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований							
6.1 Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований	5	1	2	-	-	2	Собеседование Тестирование
Раздел 7 Травматизм в спорте							
7.1 Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика	8	2	4	-	-	2	Тестирование Собеседование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

спортивного травматизма							
Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом							
8.1.Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.	6	2	1	-	-	3	Собеседование
Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена							
9.1 Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	11	3	4	-	-	4	Анализ результатов. Собеседование
ИТОГО	144	18	36	-	-	54	36

Интерактивные занятия – 8 часов

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»

Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основное содержание этапов развития отечественной спортивной медицины. Организация спортивной медицины в стране. Содержание работы врачебно-физкультурных диспансеров и спортивно-медицинских центров.


Тема 1.2. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления. Общие представления о гипер- и дистрофических процессах. Меры профилактики дистрофии.

Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Тема 2.2. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития. Понятие о физическом развитии, телосложении и конституции человека. Методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия и др).

Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.

Тема 3.1. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Показатели характеризующие функциональное состояние ЦНС: подвижность нервных процессов, состояние сна, настроения, наличие или отсутствие головной боли, темперамент и др. Инструментальные методы исследования ЦНС. Понятие о неврозах. Лечение и профилактика неврозов и неврозоподобных состояний у

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

спортсменов.

Тема 3.2 Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы у спортсменов. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы спортсменов: экономичность деятельности сердца, в состоянии покоя и при выполнении физических нагрузок.

Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Тема 4.1 Функциональные пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Мастфа и др), методика проведения, оценка результатов. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Методика проведения, общие принципы оценки результатов. Краткая характеристика типов ответных реакций на пробу.

Тема 4.2. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC 170у спортсменов различной специализации. Теоретические основы теста. Модифицированная методика проведения и оценка результатов теста.

Тема 4.3. МПК (максимальное потребление кислорода) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации. Факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов.

Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Тема 5.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками и юношами занимающимися физической культурой. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками. Возрастные нормативы.

Тема 5.2. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками. Морфофункциональные особенности женского организма. Понятие об овариально-менструальном цикле (ОМЦ), времени его формирования и становления. Принципы построения занятий физической культурой с учетом течения различных фаз ОМЦ. Особенности самоконтроля женщины-спортсменки.

Тема 5.3. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Морфофункциональные особенности лиц среднего, пожилого и старческого возраста. Понятия о физиологической и патологической старости. Основные принципы разделения на группы, дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста для занятий физической культуры.


Тема 5.4. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой. Задачи самоконтроля, показатели самоконтроля (ЧСС, АД, ЖЕЛ, САН и др). Методика определения показателей. Простейшие пробы для самоконтроля.

Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.

Тема 6.1 Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами в процессе тренировок. Содержание и задачи ВПН. Методы исследования ВПН: анамнез, визуальные, инструментальные методы. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Антидопинговый контроль.

Раздел 7 Травматизм в спорте

7.1 Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма. Общая

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о легких травмах, о травмах средней тяжести и тяжелых. Доврачебная помощь.

Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. Тема 8.1. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о перетренированности спортсмена. Предупреждение и лечение перетренированности. Понятие об остром и хроническом перенапряжении. Причины, симптоматика, меры профилактики, лечение. Доврачебная помощь.

Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена. Тема 9.1 Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Общие принципы использования восстановительных средств в спорте. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Гидротерапия, бани, светопроцедуры, электросон, БОС-терапия и др.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).

ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ (ЗАОЧНОЕ)


Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Тема 1. Современное представление о физическом развитии. Морфофункциональные показатели физического развития. Методы исследования физического развития.

Практическая работа

Соматоскопия

- 1 Провести соматоскопические исследования.
 - 2 На основании полученных данных сделать выводы и дать необходимые рекомендации.
- 1 Соматоскопия или наружный осмотр:
 - особенности осанки
 - а) положение головы;
 - б) плечевой пояс (состояние плеч, положение лопаток);
 - в) позвоночник (физиологические изгибы, боковые искривления);
 - г) треугольники талии;
 - грудная клетка (цилиндрическая, комическая, уплощенная, впалая, асимметричная и др.);
 - форма живота (нормален, втянут, выступает, отвислый,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

2 Состояние опорно-двигательного аппарата:

- форма рук (прямые, «Х»-образные);
- форма ног (прямые, «Х»-образные, «О»-образные);
- стопы (нормальные, уплощенные, плоские);
- подвижность суставов (при наличии отклонений – ограничение, разболтанность, указать локализацию и степень отклонений);
- развитие мускулатуры (хорошее, удовлетворительное, слабое, а также равномерное или неравномерное её развитие);
- упитанность (нормальное, повышенное, пониженное);
- состояние наружных покровов:
 - а) кожа (окраска, наличие изменений);
 - б) слизистые оболочки (окраска);
- общая характеристика телосложения;

3 Выводы и рекомендации.

Практическая работа

Оценка физического развития

Задача: Вычертить антропометрический профиль.

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
год рождения _____ вид спорта _____ разряд _____

Оценка физического развития	Сигмы	Показатели						
		рост	вес	ОГК	ЖЕЛ	Сила пр.руки	Сила лев. руки	Станометрия
очень высокое	+3							
Выше сред	+2							
Среднее развитие	+1							
	-1							
Ниже среднего	-2							
Очень низкое	-3							

Заключение: рекомендации

Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Тема 4.1. Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов.

Практическая работа

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее работоспособности

Задачи:


1 Провести одномоментную функциональную пробу 20 приседаний за 30".

2 Дать оценку полученным данным (определить тип реакции).

Ф.И.О. _____ возраст _____ вид спорта _____
самочувствие _____ разряд _____

Исходные данные до нагрузки

Пульс	АД	ПД	Характер пульса
-------	----	----	-----------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

10	20	30	40	50	60			

После 20 приседаний

	Пульс						АД	ПД	Характер пульса
	10	20	30	40	50	60			
1									
2									
3									

Заключение. Рекомендации.

Практическая работа

Исследование функционального состояния аппарата внешнего дыхания его работоспособности

Задачи:

- 1 Обучить методике определения частоты дыхания.
- 2 Обучить методике проведения функциональных проб.
- 3 Научить методике анализа полученных результатов.


Частоту дыхания определяют путём подсчёта дыхательных движений, приложив кисть руки к надчревной области. Определяя частоту дыхания, необходимо отвлекать внимание обследуемого, т.к. в ином случае он невольно начинает дышать неравномерно, чаще или реже.

Одним из простых методов Функционального исследования органов дыхания является определение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). Для оценки состояния внешнего дыхания применяются несколько функциональных проб, основанных на определении изменения величины жизненной ёмкости лёгких.

I. Проба Розенталя – статическая проба, пятикратное измерение ЖЕЛ с промежутком в 15 секунд. У здоровых лиц и тренированных спортсменов при пятикратном измерении ёмкости лёгких их отмечают почти одинаковые цифры. В некоторых случаях наблюдается её увеличение или урежением от одного измерения к другому. Урежение величины в процессе пятикратного измерения наблюдается у лиц с функциональными отклонениями в состоянии дыхательного аппарата, вызванными какими-либо заболеваниями, а так же в результате переутомления и перетренированности.

II. Проба Шафрановского – динамическая проба, после определения величины ЖЕЛ в покое выполняется 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов минуту. Далее определяют величину ЖЕЛ сразу после бега, затем через 1, 2 и 3 минуты после бега. У тренированных спортсменов ЖЕЛ тот час после бега изменяется в пределах 200 мл и всегда останавливается за 3 минуты отдыха. У плохо тренированных, у больных показатели после бега

III. Проба Штанге – задержка дыхания на высоте глубокого вдоха. В положении сидя, сделав глубокий вдох, обследуемый задерживает дыхание (задав нос пальцами). Обычно здоровые нетренированные лица задерживают дыхание на вдохе 40-60 сек., а тренированные спортсмены от 60 сек. до 2-2,5 минут. С улучшением состояния тренированности время задержки дыхания возрастает, а при утомлении снижается. Для определения воздействия физической нагрузки у обследуемого определяют время задержки дыхания в покое, затем после выполнения 20 приседаний, и далее через 1 минуту после второй задержки. У здоровых лиц время задержки дыхания после нагрузки уменьшается в среднем в 2 раза, а при отклонениях в здоровье – в 3 и более раз. При третьем измерении времени задержки у здоровых лиц оно достигает исходного уровня, а при отклонениях – уменьшается, оказывается меньше исходных данных.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Заключение. Рекомендации.

Практическая работа

Диагностика психофизиологического состояния спортсмена на аппаратно - программном комплексе «Реакор».

Задача: Определить физиологические маркеры психоэмоционального напряжения (стресс-тестирование).

Регистрация ЭКГ, периферической температуры, дыхания, кожно-гальванической реакции

Оценить результаты и дать заключение. Рекомендации.

Практическая работа.

Проведение БОС- тренинга «Увеличение вариабельности сердечного ритма» на аппаратно - программном комплексе «Реакор».

Цель тренинга: Повышение дыхательной аритмии сердца посредством формирования диафрагмально-релаксационного типа дыхания.

Регистрация ЭКГ и рекурсии дыхания. Показания к применению: профилактика и защита от последствий стресса, психоэмоционального напряжения, профилактики дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Практическая работа.


Проведение БОС- тренинга по ЭЭГ «Альфа –стимулирующий тренинг» на аппаратно - программном комплексе «Реакор». Цель тренинга; повышение устойчивости к стрессу, развития навыков достижения глубокой релаксации, улучшения спортивных способностей и памяти. Типовая регистрация биоэлектрической активности мозга по ЭЭГ.

Обучение навыкам релаксации, улучшения самочувствия, снятие психоэмоционального напряжения.


ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Приводится нумерованный список вопросов к экзамену (зачету).


1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Развитие спортивной медицины в России. Место спортивной медицины в системе подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.
3. Понятие "здоровье". Влияние физической культуры и спорта на здоровье. Понятие "болезнь". Болезнь как общая реакция организма.
4. Воспаление как универсальная реакция организма на повреждение. Признаки воспаления.
5. Гипертрофия как компенсаторно-приспособительный процесс. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсменов.
6. Понятие об атрофии. Виды атрофии. Гипертрофические, атрофические и дистрофические процессы у спортсменов.
7. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия
8. Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Возрастная динамика физического развития человека. Связь между состоянием здоровья и физическим развитием.
9. Влияние занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов. Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

10. Акселерация (гармоническая и негармоническая). Осанка. Визуальное и инструментальное определение особенностей и дефектов осанки.
11. Антропометрия. Методика антропометрии. Основные объективные показатели физического развития.
12. Основные методы оценки уровня физического развития: метод антропометрических стандартов, метод индексов.
13. Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Методы исследования зрительного анализатора (острота зрения, поле зрения, цветовое зрение).
14. Функциональное состояние вестибулярного аппарата. Методы исследования (пробы Яроцкого, Воячека, Миньковского). Исследование анализаторов у спортсменов.
15. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спортсменов Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).
16. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов (сила мышц, латентное время расслабления и напряжения, теппинг-тест).
17. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы определения частоты сердечных сокращений, пульса (пальпаторный, аускультативный, инструментальный). Брадикардия, тахикардия. Методы определения артериального давления.
18. Уровень артериального давления (максимальный и минимальный в различные возрастные периоды). Понятие об артериальной гипертонии и гипотонии. Причины и механизмы развития этих состояний.
19. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Понятие о спортивном сердце.
20. Принцип экономичности работы сердца у спортсменов в условиях покоя и при физических нагрузках. Производительность спортивного сердца.
21. Особенности функционального состояния сердечнососудистой системы у юных спортсменов.
22. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: вариабельность ритма сердца.
23. Клинические, лабораторные и инструментальные методы исследования функции дыхания. Функциональное состояние аппарата внешнего дыхания у спортсменов и его показатели.
24. Простейшие функциональные пробы: Штанге, Генчи, Розенталя, Шафрановского, Лебедева (методика проведения, оценка результатов).
25. Особенности функции внешнего дыхания у представителей различных видов спорта.
26. Функциональные пробы, применяемые для оценки состояния внешнего дыхания. Максимальное потребление кислорода. Методы определения.
27. Функциональное состояние системы пищеварения, методы исследования. Болевой печеночный синдром у спортсменов.
28. Понятие о тренированности. Роль спортивной медицины в диагностике тренированности. Функциональная готовность организма как важнейший медицинский показатель состояния спортсмена.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

29. Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре. Преимущества и недостатки.
30. Характеристика простейших лабораторных проб: Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре. Преимущества и недостатки.
31. Содержание и методика проведения проб Руфье, Летунова. Модификации. Оценка результатов, расчет индексов работоспособности. Преимущества и недостатки пробы.
32. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотонический, гипотонический, гипертонический, дистонический, со ступенчатым подъемом артериального давления.
33. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Модификации. Оценка результатов тестирования по индексу гарвардского степ-теста. Преимущества и недостатки гарвардского степ-теста.
34. Тест PWC₁₇₀. История возникновения, теоретическое обоснование теста. Процедура проведения (классическая и по В.Л.Карпману). Оценка результатов тестирования.
35. Ортостатические пробы. Простая ортостатическая проба (активная и пассивная). Усложненные ортостатические пробы по Шеллону и Стойде. Методика проведения ортостатических проб и оценка результатов исследования.
36. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль в спорте. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.
37. Выбор метода ВПН и методик исследования в зависимости от специфики вида спорта.
38. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами
39. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст. Акселерация.
40. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физической культурой и спортом.
41. Медицинские группы для занятий физической культурой. Сроки начала занятий различными видами спорта.
42. Особенности врачебного контроля за женщинами – спортсменками.
43. Морфологические и функциональные особенности женского организма. Овариально-менструальный цикл (ОМЦ): возникновение, становление, стабилизация.
44. Допустимость тренировочных и соревновательных нагрузок в среднем к старшим возрастам. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и старших возрастов
45. Допинг в спорте. Запрещенный список. Антидопинговый контроль.
46. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена: коррекция психоэмоциональных нагрузок.
47. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий. Первая помощь и профилактика.
48. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика.
49. Ссадины, потертости, раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Понятие об асептике и антисептике.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


50. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
51. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
52. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Система мер ответственности за применение допинга.
53. Принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы.

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ — Данный вид работы не предусмотрен УП


САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. <i>Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»</i>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	10	Собеседование
Раздел 2. <i>Физическое развитие и телосложение спортсмена.</i>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование Решение ситуационных задач	15	Собеседование Тестирование Ситуационные задачи
Раздел 3. <i>Морфофункциональные особенности организма спортсмена</i>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	15	Собеседование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	15	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	15	Собеседование Тестирование
Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	10	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 7 Травматизм в спорте	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	10	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование Ситуационные задачи	15	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	10	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
---	---	----	--

Форма обучения _____ очная _____


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы	10	Собеседование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование Решение ситуационных задач	5	Собеседование Тестирование Ситуационные задачи
Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	10	Собеседование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Раздел 4 Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	10	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	8	Собеседование Тестирование
Раздел 6 Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	2	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 7 Травматизм в спорте	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	2	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
Раздел 8 Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование Ситуационные задачи	3	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<i>Раздел 9 Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена.</i>	Изучение и конспектирование основной литературы Работа со справочными материалами Изучение и конспектирование дополнительной литературы Тестирование	4	Собеседование Тестирование Вопросы на итоговом занятии, зачете, экзамене
--	---	---	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Епифанов В.А., Спортивная медицина: учебное пособие/Под.ред.В.А. Епифанова / -М.: ГЭТАР-Медиа, 2006.- 336с. – ISBN 5-9704-0289-3- Текст: электронный//ЭБС «Консультант студента»: [сайт] – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html>
2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449010>
3. Коломиец, А. А. Лечебная деятельность: травматология и ортопедия : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Коломиец, Е. А. Распопова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 236 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12517-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456925>


Дополнительная литература

- 1 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429445>
2. Спортивная медицина : справочник для врачей и тренеров / С. Браун Хармон, Адамс Боб, Гудьонссон Биргир [и др.] ; перевод А. Гнетова, Л. Потанич, М. Прокопьева. — М. : Человек, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-906131-10-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27602.html>

Учебно-методические:


Гондарева Л. Н. Спортивная медицина и травматология : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / Л. Н. Гондарева, О. В. Куракина; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2020. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 388 КБ). - Текст : электронный.
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7767>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И.А./  / 2022
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО Подпись дата

б) программное обеспечение

1. ОС MicrosoftWindows
2. MicrosoftOffice 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. StatisticaBasicAcademicforWindows 13

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Освоение дисциплины «Спортивная медицина и травматология» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

2. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием.

3. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».


СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик 
подпись

профессор Гондарева Л.Н.
должность ФИО

Разработчик 
подпись

доцент, к.б.н. Куракина О.В.
должность ФИО