

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Спортивная медицина и травматология
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	3 - очная форма обучения; 3 - заочная форма обучения

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20__ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Куракина Ольга Викторовна	Кафедра физической культуры	Доцент, Кандидат биологических наук
	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Доцент, Кандидат биологических наук

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Вальцев В.В.</u> / Подпись
«16» мая 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Спортивная медицина и травматология» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ОПК-8, ПК-5.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Спортивная морфология, Спортивная морфология и физиология.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p>знать: нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; антидопинговых мероприятий</p> <p>уметь: планировать и проводить антидопинговые мероприятия</p> <p>владеть: методиками проведения работы по предотвращению</p>

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	применения допинга
ПК-5 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	<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>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		6
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	64	64
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции	32	32
Семинары и практические занятия	32	32
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	8	8
Форма текущего контроля знаний и	Тестирование	Тестирование

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		6
1	2	3
контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		8
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	16	16
Аудиторные занятия:	16	16
Лекции	8	8
Семинары и практические занятия	8	8
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	52	52
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (4)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очная

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	8
Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»							
Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.	3	3	0	0	2	0	Тестирование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.							
Тема 2.1. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.	10	4	4	0	2	2	Тестирование
Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.							
Тема 3.1. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Функциональные состояния нервной системы и	14	6	6	0	1	2	Тестирование

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	8	
нервно-мышечного аппарата спортсмена								
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	9	3	5	0	1	1	Тестирование	
Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.								
Тема 5.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.	5	2	3	0	1	0	Тестирование	
Раздел 6. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.								
Тема 6.1. Медико – педагогическое наблюдение	6	3	3	0	0	0	Тестирование	

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	8
е в процессе тренировочных занятий и соревнований.							
Раздел 7. Травматизм в спорте							
Тема 7.1. Особенности и спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма.	13	5	6	0	3	2	Тестирование
Раздел 8. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.							
Тема 8.1. . Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности и течения заболеваний у спортсменов.	6	3	3	0	1	0	Тестирование
Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена							
Тема 9.1. Средства в	6	3	2	0	1	1	Тестирование

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	8	
остановления и повышения спортивной работоспособности.								
Итого подлежит изучению	72	32	32	0	12	8		

4.3. Содержание дисциплины. 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	8
Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»							
Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.	8	1	0	0	0	7	Тестирование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.							
Тема 2.1. Современные представления о	6	0	1	0	1	5	Тестирование

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	8
физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.							
Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.							
Тема 3.1. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена.	12	1	1	0	1	10	Тестирование
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	12	1	1	0	1	10	Тестирование

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	8	
др), методика проведения , оценка результатов .								
Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.								
Тема 5.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.	7	1	1	0	2	5	Тестирование	
Раздел 6. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.								
Тема 6.1. Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований.	4	1	1	0	0	2	Тестирование	
Раздел 7. Травматизм в спорте								
Тема 7.1. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного	9	1	1	0	2	7	Тестирование	

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	8
травматизм а.							
Раздел 8. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.							
Тема 8.1. . Общая характеристика заболевания среди спортсменов. Особенности течения заболевания у спортсменов.	5	1	1	0	1	3	Тестирование
Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена							
Тема 9.1. Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	5	1	1	0	0	3	Тестирование
Итого подлежит изучению	68	8	8	0	8	52	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.

1.Основное содержание этапов развития отечественной спортивной медицины. Организация спортивной медицины в стране. 2.Содержание работы врачебно-физкультурных диспансеров и спортивно-медицинских центров 3.Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления. Общие представления о гипер- и дистрофических процессах. Меры профилактики дистрофии.

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

Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Тема 2.1. 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. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. 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 спортсменов. 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. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC 170 у спортсменов различной специализации. Теоретические основы теста. Модифицированная методика проведения и оценка результатов . 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.

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

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

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

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

Общая 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.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Физическое развитие и телосложение спортсмена.

Тема 1.1. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.

Вопросы к теме:

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

Очная форма

1. Морфофункциональные показатели физического развития.
2. Методы исследования физического развития.
3. Антропометрия. Соматоскопия.
4. Антропометрические измерения: правила, инструментарий, антропометрические точки. Продольные, поперечные, обхватные размеры тела.
5. Компонентный состав массы тела. Методы оценки физического развития. 6. Метод индексов. Метод стандартов. Формулы Бенке, Изаксона, Матейко. Индексы Кетле, Брока, Эрисмана, Скелии, Ливи, жизненный индекс.

Заочная форма

Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Возрастная динамика физического развития человека. Связь между состоянием здоровья и физическим развитием.

Влияние занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов. Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека.

Раздел 2. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.

Тема 2.1. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее работоспособности
2. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спортсменов 3. Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).
4. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы определения частоты сердечных сокращений, пульса (пальпаторный, аускультативный, инструментальный). Брадикардия, тахикардия. Методы определения артериального давления.
5. Уровень артериального давления (максимальный и минимальный в различные возрастные периоды). Понятие об артериальной гипертонии и гипотонии. Причины и механизмы развития этих состояний.
6. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Понятие о спортивном сердце.
7. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: вариабельность ритма сердца.

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

Раздел 3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Тема 3.1. Функциональные пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Мастфа и др), методика проведения, оценка результатов.

Вопросы к теме:

Очная форма

1Тест PWC 170 – теоретические основы теста

2Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).

Раздел 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Тема 4.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.

Вопросы к теме:

Очная форма

1.Особенности функционального состояния сердечно–сосудистой системы у юных спортсменов.

2Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. 3.Применение в спорте и физической культуре. Преимущества и недостатки.

4Характеристика простейших лабораторных проб: Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре. Преимущества и недостатки.

5.Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотонический, гипотонический, гипертонический, дистонический, со ступенчатым подъемом артериального давления

Заочная форма

Самоконтроль в спорте. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.

Выбор метода ВПН и методик исследования в зависимости от специфики вида спорта.

Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами

Раздел 5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.

Тема 5.1. Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Врачебно-педагогические наблюдения.
2. Самоконтроль в спорте. Задачи и содержание самоконтроля.
3. Субъективные и объективные показатели. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.
4. Выбор метода ВПН и методик исследования в зависимости от специфики вида спорта.
5. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами
6. Особенности функции внешнего дыхания у представителей различных видов спорта.

Заочная форма

Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль в спорте
Медицинские группы для занятий физической культурой. Сроки начала занятий различными видами спорта.

Раздел 6. Травматизм в спорте

Тема 6.1. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Травмы опорно-двигательного аппарата
2. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий.
3. Первая помощь и профилактика.
4. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших.
5. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика.
6. Ссадины, потертости, раны.
7. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.
8. Понятие об асептике и антисептике.

Заочная форма

Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий. Первая помощь и профилактика. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика.

Ссадины, потертости, раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Понятие об асептике и антисептике.

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

Раздел 7. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Тема 7.1. . Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена: коррекция психоэмоциональных нагрузок.

2 Утомление, перетренированность.

3 Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Система мер ответственности за применение допинга.

Заочная форма

Оценка уровня тренированности и перетренированности. Показатели ЧСС. Простейшие функциональные пробы. Аппаратно-программные комплексы. ВСП.

Раздел 8. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена

Тема 8.1. Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Психофизиологические методы восстановления.

2. Аппаратно-программные методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния спортсмена.

3. Биопуравление. Нейротренинги.

Заочная форма

Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины
2. Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления.
3. Воспаление как универсальная реакция организма на повреждение. Признаки воспаления.
4. Понятие об атрофии. Виды атрофии. Гипертрофические, атрофические и дистрофические процессы у спортсменов.
5. Методы релаксации, улучшения самочувствия, снятие психоэмоционального напряжения.
6. Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления.
7. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия
8. Антропометрия. Методика антропометрии. Основные объективные показатели физического развития.
9. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия
10. Функциональное состояние вестибулярного аппарата. Методы исследования
11. Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).
12. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов (сила мышц, латентное время расслабления и напряжения, теппинг-тест). Индивидуальная минута.
13. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: вариабельность ритма сердца.
14. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у спортсменов
15. Проба Летунова
16. Клинические, лабораторные и инструментальные методы исследования функции дыхания

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

17. Максимальное потребление кислорода. Методы определения.
18. Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина.
19. Характеристика простейших лабораторных проб: Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре. Преимущества и недостатки.
20. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Модификации. Оценка результатов тестирования по индексу гарвардского степ-теста. Преимущества и недостатки гарвардского степ-теста.
21. Тест PWC170. История возникновения, теоретическое обоснование теста. Процедура
22. проведения (классическая и по В.Л.Карпману). Оценка результатов тестирования.
23. Ортостатические пробы. Простая ортостатическая проба (активная и пассивная).
24. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Понятие о спортивном сердце.
25. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами
26. Особенности врачебного контроля за детьми, подростками, юношами и девушками, занимающимися физической культурой и спортом
27. Особенности врачебного контроля за женщинами – спортсменками.
28. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и старших возрастов
29. Допинг в спорте. Запрещенный список. Антидопинговый контроль.
30. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль в спорте.
31. Самоконтроль в спорте. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели.
32. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.
33. Выбор метода ВПН и методик исследования в зависимости от специфики вида спорта
34. Травмы опорно-двигательного аппарата.
35. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий. Первая помощь и профилактика.

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

36. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших.

37. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика.

38. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Понятие об асептике и антисептике.

39. Роль спортивной медицины в диагностике тренированности.

40. Болевой печеночный синдром у спортсменов.

41. Брадикардия, тахикардия

42. Понятие об артериальной гипертонии и гипотонии. Причины и механизмы развития этих состояний.

43. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.

44. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица

Форма обучения: очная

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 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.			
Тема 2.1. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.			

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

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.)
Тема 3.1. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
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.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование
Раздел 7. Травматизм в спорте			
Тема 7.1. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена			
Тема 9.1. Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	1	Тестирование

Форма обучения: заочная

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

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. Введение в курс «Спортивная медицина и травматология»			
Тема 1.1. Цели, задачи спортивной медицины, содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
Раздел 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена.			
Тема 2.1. Современные представления о физическом развитии. Методы исследования и оценки физического развития.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Раздел 3. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.			
Тема 3.1. Морфофункциональное состояние висцеральных систем организма спортсмена. Функциональные состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
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.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	10	Тестирование
Раздел 5. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.			
Тема 5.1. Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Раздел 6. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.			
Тема 6.1. Медико – педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

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

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 7. Травматизм в спорте			
Тема 7.1. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. Профилактика спортивного травматизма.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	7	Тестирование
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.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Раздел 9. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена			
Тема 9.1. Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Елифанов В.А. Спортивная медицина : учебное пособие / В.А. Елифанов ; Елифанов В.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html>. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN ISBN 5-9704-0289-3. / .— ISBN 0_235358

2. Андриянова Екатерина Юрьевна. Спортивная медицина : Учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянова. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 325 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/476692>. - <https://urait.ru/book/cover/9C025E00-8B18-48CB-9887-A17A59F307A4>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-12603-7 : 949.00. / .— ISBN 0_290831

дополнительная

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

1. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2024. - 159 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/537237> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-17065-8 : 749.00. / .— ISBN 0_521871

2. Спортивный справочник студента / А. Я. Викторов, В. Я. Дронов, О. Н. Мнухина, В. В. Шатров ; А. Я. Викторов, В. Я. Дронов, О. Н. Мнухина; под редакцией В. В. Шатров. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. - 204 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/26623.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_125909

учебно-методическая

1. 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. - 2020. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 388 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_41248.

Согласовано:

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ *(подпись)* 2024 г.

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

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

13. 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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Доцент Кандидат биологических наук	Куракина Ольга Викторовна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО