

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:49
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная медицина для занимающихся различными видами туризма
(Б1.В.ДВ.02.02)

| | |
|---|---|
| Направление подготовки | 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Спортивно-оздоровительный туризм» |
| Квалификация выпускника | бакалавр |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | 2022 |
| Форма обучения, семестр | очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | зачетных единиц: 2 часов: 72 |
| Промежуточная аттестация | зачёт |

Разработчик рабочей программы:

Ардашев А.Е., к.м.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «24» апреля 2022 г. №21

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от « 18 » мая 2022 г. №9

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся, знаний в области медико-биологического сопровождения спортивно-оздоровительного туризма.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомить с вопросами организации спортивно-медицинской службы;
- ознакомить с методами врачебных исследований;
- ознакомить с основами спортивной патологии;
- ознакомить с принципами выявления и профилактики состояний перенапряжения у занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Спортивная медицина для занимающихся различными видами туризма» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Спортивная медицина для занимающихся различными видами туризма» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|---|---|------------------------------------|-------|
| | | 5 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 36 | 36 |
| 2 | Занятия лекционного типа | 12 | 12 |
| 3 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 24/0 | 24/0 |
| 4 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 36/0 | 36/0 |
| 5 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + |
| 6 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> 72 | 72 |
| | | <i>в зачетных единицах</i> 2 | 2 |

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|------------------------------------|-----------|-------|
| | | 5 семестр | 6 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 2 | 8 | 10 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 2 | 2 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 0/0 | 6/0 | 6/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 34/0 | 28/4 | 62/4 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> 36 | 36 | 72 |
| | | <i>в зачетных единицах</i> 1 | 1 | 2 |

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах |
|--------|---|--|---------------------------|--|------------------------|----------------------|
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 1 | Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза. | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 2 | Осмотр. | 2 | 2 | 0 | 4 | 8 |
| 3 | Антропометрия. | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 4 | Оценка физического развития. | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |
| 5 | Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 6 | Функциональное тестирование. | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 7 | Определение физической работоспособности. | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 8 | Организация врачебного контроля. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |
| 9 | Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов. | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |
| 10 | Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови. | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| 11 | Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата. | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 |
| Итого: | | 12 | 24 | 0 | 36 | 72 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах |
|--------------------|---|--|---------------------------|--|------------------------|----------------------|
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| 5 семестр | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза. | 0,5 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| 2 | Осмотр. | 0,5 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| 3 | Антропометрия. | 1 | 0 | 0 | 6 | 8 |
| 4 | Оценка физического развития. | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| 5 | Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| Итого за 5 семестр | | 2 | 0 | 0 | 34 | 36 |

| 6 семестр | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|----|----|
| 6 | Функциональное тестирование. | 2 | 0 | 0 | 4 | 6 |
| 7 | Определение физической работоспособности. | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 8 | Организация врачебного контроля. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 |
| 9 | Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов. | 0 | 1 | 0 | 4 | 5 |
| 10 | Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови. | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| 11 | Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата. | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| Итого за 6 семестр | | 2 | 6 | 0 | 28 | 36 |
| Итого: | | 4 | 6 | 0 | 62 | 72 |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Темы | Содержание |
|------|--|
| 1 | <i>Тема</i> Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза. |
| | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза. Общая характеристика методов врачебного исследования. Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика. Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Общая характеристика методов исследования. Сбор анамнеза». |
| | <i>Тема Осмотр</i> |
| 2 | <i>Занятие лекционного типа 2.</i> Осмотр. Правила проведение осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения. |
| | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Осмотр. Закрепление правил проведения осмотра. Освоение навыков проведения осмотра. Порядок и последовательность осмотра. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения. <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материал. Подготовка к практическому занятию «Осмотр». |
| 3 | <i>Тема Антропометрия</i> |
| | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Антропометрия. Правила проведение проведения антропометрических измерений. Инструментарий для проведения антропометрии. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Измерение толщины кожных складок. |

| | |
|---|---|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2-3. Антропометрия.</i> Закрепление правила проведения антропометрических измерений. Ознакомление с инструментарием для проведения антропометрии. Отработка навыков антропометрических измерений. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Измерение толщины кожных складок. Определение жирового, мышечного, костного компонентов состава тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию «Антропометрия». Работа в библиотеке. Самостоятельное измерение антропометрических показателей.</p> |
| | <i>Тема Оценка физического развития</i> |
| 4 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4. Оценка физического развития.</i> Общие представления о физическом развитии человека: определение; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка физического развития». Работа в библиотеке по изучению подходов к оценке физического развития и здоровья человека.</p> |
| | <i>Тема Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку</i> |
| 5 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5-6. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.</i> Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секунднй бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку».</p> |
| | <i>Тема Функциональное тестирование</i> |
| 6 | <p><i>Занятие лекционного типа 4. Функциональное тестирование.</i> Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой. Одномоментная проба Мартине - алгоритм проведения, оценка, применение. Трехмоментная проба Летунова - алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клиностатическая пробы; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с натуживанием – проба Флэка и проба Бюргера; алгоритм проведения, оценка, применение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7-8. Функциональное тестирование.</i> Закрепление теоретического материала. Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой. Овладение практическими навыками функционального тестирования. Одномоментная проба Мартине - алгоритм проведения, оценка, применение. Трехмоментная проба Летунова - алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клиностатическая пробы; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с натуживанием – проба Флэка и проба Бюргера; алгоритм проведения, оценка, применение.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала. Подготовка к практическому занятию по теме: «Функциональное тестирование».</p> |
| 7 | <i>Тема Определение физической работоспособности</i> |

| | |
|----|--|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9-10. Определение физической работоспособности.</i></p> <p>Общие представления о физической работоспособности. Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и косвенные методы определения МПК. Общие представления о ПАНО. Факторы определяющие МПК и ПАНО. Гарвардский степ-тест – общие представления. Определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC₁₇₀. Модификации теста PWC₁₇₀: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC₁₇₀ с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC_{aF} (алгоритм проведения, принципы оценки), PWC_{170(V)} со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Определение физической работоспособности».</p> |
| | <p><i>Тема Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами</i></p> |
| 8 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11. Организация врачебного контроля. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.</i></p> <p>Задачи врачебных-педагогических наблюдений. Организация врачебно-педагогических наблюдений: этапные, текущие, оперативные обследования. Самоконтроль спортсмена. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Значение осмотра в оценке биологического возраста юного спортсмена. Некоторые анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Врачебный контроль за юными спортсменами».</p> |
| | <p><i>Тема Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов.</i></p> |
| 9 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 12. Организация углублённых медицинских обследований физкультурников и спортсменов. Периодичность углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Содержание программы углублённых медицинских обследований физкультурников, спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов».</p> |
| | <p><i>Тема Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови.</i></p> |
| 10 | <p><i>Занятие лекционного типа 5. Структура заболеваемости у спортсменов: структура общей заболеваемости у спортсменов: влияние направленности тренировочного процесса на структуру заболеваемости. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение систем организма. Перетренированность I и II типа. Виды физического перенапряжения: острое, хроническое, хронически возникающие острые проявления физического перенапряжения. Проявления хронического физического перенапряжения сердечно-сосудистой системы: дистрофический, аритмический, гипертонический, гипотонический синдромы. Патологическое спортивное сердце. Хроническое физическое перенапряжение иммунной системы. Периодически возникающие острые проявления хронического физического напряжения пищеварительной системы: печеночный болевой синдром, перенапряжение системы мочевого выделения (протеинурический и гематурический синдромы), перенапряжение системы крови (спортивная анемия).</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с учебно-методической литературой по теме: «Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови».</p> |
| | <p><i>Тема Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата</i></p> |
| 11 | <p><i>Занятие лекционного типа 6. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата.</i></p> <p>Острые повреждения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Хроническое физическое перенапряжение: мышц, сухожилий, суставного хряща, костной ткани. Хроническое физическое перенапряжение мышц: острый мышечный спазм, миозит, миофиброз, нейромиозит. Хроническое физическое перенапряжение сухожилий: тенденит, тендопериостопатия, паратенонит. Хроническое физическое перенапряжение суставного хряща. Хроническое физическое перенапряжение костной ткани (усталостные переломы). Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов: растяжение и разрыв мышц; растяжение и разрыв сухожилий; переломы костей. Тактика тренера.</p> |

| | |
|--|--|
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с учебно-методической литературой по теме: «Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата». |
|--|--|

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Раздел, темы | Содержание |
|--------------|--|
| | <i>5 семестр</i> |
| | <i>Тема</i> Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза. |
| 1 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза.</p> <p>Общая характеристика методов врачебного исследования. Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика.</p> <p>Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарскому занятию «Общая характеристика методов исследования. Сбор анамнеза». Подготовка к зачёту.</p> |
| | <i>Тема Осмотр</i> |
| 2 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Осмотр.</p> <p>Правила проведение осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к семинарскому занятию «Осмотр». Подготовка к зачёту.</p> |
| | <i>Тема Антропометрия</i> |
| 3 | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Антропометрия.</p> <p>Закрепление правила проведения антропометрических измерений. Ознакомление с инструментарием для проведения антропометрии.</p> <p>Отработка навыков антропометрических измерений. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч.</p> <p>Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Измерение толщины кожных складок.</p> <p>Определение жирового, мышечного, костного компонентов состава тела.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с учебно-методической литературой по теме «Антропометрия». Самостоятельное измерение антропометрических показателей. Подготовка к зачёту.</p> |
| | <i>Тема Оценка физического развития</i> |
| 4 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с учебно-методической литературой по теме «Оценка физического развития».</p> <p>Общие представления о физическом развитии человека: определение; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод. Подготовка к зачёту.</p> |
| | <i>Тема Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку</i> |
| 5 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с учебно-методической литературой по теме «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку».</p> <p>Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секундный бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту. Подготовка к зачёту.</p> |
| | <i>6 семестр</i> |
| 6 | <i>Тема Функциональное тестирование</i> |

| | |
|----|--|
| | <p><i>Занятие лекционного типа 2. Функциональное тестирование.</i> Закрепление теоретического материала. Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой.</p> <p>Овладение практическими навыками функционального тестирования. Одномоментная проба Мартине - алгоритм проведения, оценка, применение. Трехмоментная проба Летунова - алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клинонестатическая пробы; алгоритм проведения, оценка, применение. Пробы с нагуживанием – проба Флэка и проба Бюргера; алгоритм проведения, оценка, применение.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию по теме: «Функциональное тестирование». Подготовка к зачёту.</p> |
| 7 | <p><i>Тема Определение физической работоспособности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-2.</i> Общие представления о физической работоспособности. Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Общие представления о ПАНО. Факторы определяющие МПК и ПАНО. Гарвардский степ-тест – общие представления. Определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀ методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC₁₇₀. Модификации теста PWC₁₇₀: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC₁₇₀ с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC_{аФ} (алгоритм проведения, принципы оценки), PWC₁₇₀(V) со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой по теме «Функциональное тестирование». Подготовка к зачёту.</p> |
| 8 | <p><i>Тема Организация врачебного контроля. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Организация врачебно-педагогических наблюдений: этапные, текущие, оперативные обследования. Самоконтроль спортсмена. Врачебный контроль за юными спортсменами. Общие положения. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Значение осмотра в оценке биологического возраста юного спортсмена. Некоторые анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой по теме «Организация врачебного контроля. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях». Подготовка к зачёту.</p> |
| 9 | <p><i>Тема Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Организация углублённых медицинских обследований физкультурников и спортсменов. Периодичность углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Содержание программы углублённых медицинских обследований физкультурников, спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой по теме «Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов». Подготовка к зачёту.</p> |
| 10 | <p><i>Тема Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Структура заболеваемости у спортсменов: структура общей заболеваемости у спортсменов: влияние направленности тренировочного процесса на структуру заболеваемости. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение систем организма. Перетренированность I и II типа. Виды физического перенапряжения: острое, хроническое, хронически возникающие острые проявления физического перенапряжения. Проявления хронического физического перенапряжения сердечно-сосудистой системы: дистрофический, аритмический, гипертонический, гипотонический синдромы. Патологическое спортивное сердце. Хроническое физическое перенапряжение иммунной системы. Периодически возникающие острые проявления хронического физического напряжения пищеварительной системы: печеночный болевой синдром, перенапряжение системы мочевого выделения (протеинурический и гематурический синдромы), перенапряжение системы крови (спортивная анемия). Подготовка к зачёту.</p> |
| 11 | <p><i>Тема Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата</i></p> |

Самостоятельная работа. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата.
Хроническое физическое перенапряжение: мышц, сухожилий, суставного хряща, костной ткани.
Хроническое физическое перенапряжение мышц: острый мышечный спазм, миозит, миофиброз, нейромиозит. Хроническое физическое перенапряжение сухожилий: тенденит, тендопериостеопатия, паратенонит. Хроническое физическое перенапряжение суставного хряща. Хроническое физическое перенапряжение костной ткани (усталостные переломы). Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов: растяжение и разрыв мышц; растяжение и разрыв сухожилий; переломы костей. Тактика тренера. Подготовка к зачёту.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Власов, В. Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум : учебное пособие для вузов / В. Н. Власов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 172 с. — ISBN 978-5-8114-9135-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/187634> (дата обращения: 25.10.2022).
2. Практическая спортивная медицина для тренеров / Г. А. Макарова, А. А. Матишев, М. А. Виноградов [и др.] ; под общей редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : Спорт-Человек, 2022. — 624 с. — ISBN 978-5-907225-85-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/234428>.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю : учебно-методическое пособие / А. Н. Выходцев, В. К. Пашков, Е. Н. Пашкова, Л. И. Шпилева. — 2-е изд. — Томск : СибГМУ, 2018. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138679>.
4. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107259> (дата обращения: 27.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г. А. Макарова. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-88-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97542>.
6. Безопасный спорт. Настольная книга тренера : монография / Е. А. Гаврилова. — Москва : Принтлето, 2022. — 511 с. — 3 экз.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № п.п. | Наименование программного продукта |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows XP Professional |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows XP Professional |
| 4. | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 5. | Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard |
| 6. | 7-zip |
| 7. | STDUViewer |
| 8. | Chrome |
| 9. | FireFox |
| 10. | СПС Консультант-плюс |
| 11. | Операционная система Windows 7 Basic |
| 12. | Операционная система Windows 8 для одного языка |
| 13. | Операционная система Windows XP Home Basic |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 14. | Яндекс Браузер |
| 15. | Яндекс Телемост |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> | | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|--|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | «Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань») | https://e.lanbook.com/ |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 6. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|--|--|
| <p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон». |
| <p>аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система. |
| <p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук. |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии. |