



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ
Республики Марий Эл «УОР»
Н.В. Беткузиной
« 01 » 09 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

по специальности **49.02.01 Физическая культура**

2021

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 9

« 30» августа 20 21 г.

Председатель Педагогического совета

_____ Н.В.Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва».

Разработчик:

Хайрова А.Н., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва».

Рецензенты:

Бурмистрова М. Ю., заведующий учебно-воспитательным отделом ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», преподаватель высшей квалификационной категории

Садардинова Р.Р., преподаватель, ПО АНО «Столичный бизнес колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.04. Основы врачебного контроля* является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина *ОП.04. Основы врачебного контроля* относится к циклу общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

Предшествующими дисциплинами являются *ОП.01. Анатомия*, *ОП.02 Физиология с основами биохимии*, *ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта*.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины *ОП.04. Основы врачебного контроля* является:

ознакомление студентов с основами теоретических и методических аспектов организации и проведения врачебного контроля в физической культуре, обучение занимающихся и спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

Задачи дисциплины:

- ознакомление студента с основными методами обследования лиц, занимающихся физкультурой и спортом;

- оценка данных, использование их в лечебно-профилактической работе;

- овладение методами учета эффективности процедур врачебного осмотра.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен**

Уметь:

– взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;

– проводить простейшие функциональные пробы;

Знать:

– цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

– назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

– основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 48 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;

-самостоятельной работы обучающегося 16 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся	Объем в часах
Максимальная	48
Самостоятельная	16
Обязательная:	32
Всего	
в том числе:	
лекции, уроки	24
практические занятия	8
курсовая работа (проект)	
Формы промежуточной аттестации:	
экзамен (6 семестр)	

2.2. Структура и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Понятие о врачебном контроле.	Содержание учебного материала		1
	Понятие о врачебном контроле. Цели и задачи службы врачебного контроля в спорте. Формы работы по врачебному контролю. Система организации службы врачебного контроля. Показания к назначению физических нагрузок, ограничения и противопоказания к назначению нагрузок. Критерии отбора для занятия физической культурой и спортом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	СР№1 -подготовка сообщения на тему: «Роль отечественных ученых в развитии врачебного контроля своего времени». - составление таблицы: «Формы работы по врачебному контролю»	2	
Тема 2. Исследование и оценка физического развития.	Содержание учебного материала		1,2
	Учение о физическом развитии. Понятие о физическом развитии и телосложении, факторы, определяющие физическое развитие и телосложение человека. Конституция. Типы телосложения (конституции) человеческого тела. Методы исследования физического развития. Основные методы исследования физического развития: сбор анамнеза, соматоскопия, антропометрия. Методы оценки физического развития. Оценка физического развития. Методы оценки: метод антропометрических стандартов, метод индексов. Заключение – оценка физического развития.	2	
	Практическая работа		
	ПЗ№1 1. Определение типа телосложения. Определить свой тип телосложения. 2. Исследование физического развития. Собрать анамнез и исследовать физическое развитие методами соматоскопии, антропометрии. 3. Оценка физического развития. Оценить физическое развитие напарника.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	СР№2 – Повторить лекционный материал. – Ответить на контрольные вопросы по теме. – Составление и заполнение таблиц: «Типы телосложения», «Соматоскопические показатели», «Нарушения ОДА», «Метод индексов»	2	
Тема 3. Исследование и оценка функционального состояния	Содержание учебного материала		1,2
	1. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы. Функциональные методы исследования. Ортостатическая проба. Велоэргометрическое тестирование – показания и противопоказания. Субмаксимальный тест РWC170. Определение МПК. Оценка состояния кардиореспираторной системы – электрокардиография, фоно- и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография. Оценка изменения пульса и артериального давления при функциональных пробах с физической нагрузкой: проба	2	
		2	
		2	

	<p>Мартинэ и Гарвардский степ-тест. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотоническая, гипотоническая, гипертоническая, дистоническая, ступенчатая.</p> <p>2.Исследование состояния системы внешнего дыхания.Методики проведения основных проб: измерение легочного объема, ЖЕЛ, МОД. Изучение функциональных возможностей дыхательной мускулатуры (выносливости дыхательной мускулатуры) - проба Розенталя; проба Штанге; проба Генчи.</p> <p>3.Исследование состояния нервной системы.Исследование функционального состояния мышечной системы. Методики определения основных показателей и проведения ряда проб: проба Ромберга (выявляет нарушения равновесия в положении стоя), тест Ярацкого (на определение порога чувствительности вестибулярного аппарата). Пальцево-носовая проба. Теппинг – тест (на определение максимальной частоты движений кисти). Определение максимальной частоты движения верхней конечности. Определение силы кисти и становой силы с помощью динамометра.</p>		
	Практическая работа		
	ПЗ№3	2	
	Функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой системы. Освоить методику регистрации изменений частоты пульса и артериального давления в состоянии покоя и восстановительном периоде после функциональных проб.	2	
	Провести степ-тест и ортостатическую пробу и оценить полученные результаты.		
	ПЗ№4		
	Функциональные пробы состояния системы внешнего дыхания. Провести пробы Штанге и Генчи; дать заключение по функциональному состоянию испытуемого.		
	Функциональные пробы состояния нервной системы. Провести пробу Ромберга в простом и усложненном режимах, пальцево – носовую пробу, тест Ярацкого, теппинг-тест и оценить полученные в каждом случае результаты.		
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	СР№3	2	
	– Повторить лекционный материал;	2	
	– Ответить на контрольные вопросы по теме;		
	– Составление и заполнение таблиц: «Функциональные изменения ССС спортсмена», «Функциональные пробы на НС»;		
	СР№4		
	– Разработать схему «Состояние здоровья и его оценка»;		
	– Подготовить реферат на тему: «Функциональные пробы».		
Тема 4. Общая характеристика заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	Содержание учебного материал		1
	1. Спортивные травмы. Профилактика.Понятие спортивной травмы. Внутренние и внешние причины спортивных травм. Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом). Особенности регистрации и учета спортивных травм. Профилактика спортивного травматизма.	2	
	Повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата. Открытые и закрытые повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата – понятие, виды, признаки. Асептика и антисептика. Виды кровотечений и способы их остановки. Виды и назначения повязок на конечности, голову, туловище. Наложение шин. Способы переноски пострадавших. Первая медицинская помощь при открытых и закрытых повреждениях.	2	

	<p>Профилактика открытых и закрытых повреждений. Понятие о травматическом шоке, причины его развития, признаки, доврачебная помощь, профилактика.</p> <p>2.Патологические состояния. Гипогликемическое состояние. Обморок. Гравитационный шок и коллапс. Сотрясение мозга. Нокаут и нокадаун. Солнечный и тепловой удар. Утопление. Кессоноподобное заболевание и горная болезнь. Замерзание. Перенапряжение. Перетренированность. Причины, признаки и доврачебная помощь при замерзании. Методика восстановления после перенапряжения и перетренированности. Профилактика патологических состояний в спорте.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	<p>СР№5</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повторить лекционный материал. – Ответить на контрольные вопросы по теме. – Подготовить доклады по теме «Травмы твоего вида спорта», «Сроки возобновления занятий физической культурой (тренировок) после перенесенной травмы опорно-двигательного аппарата», «Спортивные травмы» – Подготовить сообщение или презентацию по одному из патологических состояний, симптомам, первой помощи и профилактике 	2	
Тема 5. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Содержание учебного материал		1,2
	1.Основы управления работоспособностью спортсмена. Средства повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсмена, допинг; системные, органические и дополнительные факторы ограничивающие работоспособность спортсмена, рекомендации для спортсмена	2	
	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.	2	
	2.Обоснование использования фармакологических средств в спорте.Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Влияние лекарственных средств на различные системы и процессы жизнедеятельности для коррекции работоспособности спортсмена, реестр лекарственных средств Российской Федерации; Основные фармакологические препараты и биологически активные добавки, которые используются при подготовке спортсменов высшей квалификации: адаптогены, антиоксиданты, ноотропы, иммуномодуляторы, энергизаторы, энергосорбенты, витамины, восстановители и др.		
	Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период, основные задачи каждого этапа и фармакологические препараты		
	Практическая работа		
<p>ПЗ №5</p> <p>Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла в зависимости от типа нагрузки, вида спорта и решаемых на каждом этапе задач.</p>	2		
Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)			
<p>СР №6</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повторить лекционный материал. – Ответить на контрольные вопросы по теме. – Заполнение таблицы «Факторы риска» – Подготовка докладов по теме «Фармакология в спорте» – Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена 	2		

Тема 6. Профилактика применения допинга среди спортсменов	Содержание учебного материал		1,2
	1.Суть проблемы допинга в современном спорте, ее распространенность. Термин «Допинг», причины повышенного внимания к проблеме допинга; виды нарушений, согласно Всемирному антидопинговому кодексу (антидопинговые правила); принцип «Фейр-плей» - честной игры История развития допинга. Примеры использования допинга с античных времен первые олимпийские игры (776 г до нэ) до современности; цифры и факты; современная эра допинга – с 1935 (инъекционный тестостерон) Основные группы запрещенных препаратов и методов, характер их действия, причины запрета в спорте. Алкогольная и наркотическая зависимость в спорте. Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса; этапы и критерии выдачи разрешений; легальное и нелегальное использование фармакологических препаратов, входящих в запрещенный список; оказание срочной медицинской помощи; БАД в спорте; рекомендации для спортсменов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	СР№7 – Повторить лекционный материал. – Ответить на контрольные вопросы по теме. – Подготовить доклады и презентации по теме. – Составит список рекомендаций для спортсмена	2	
Тема 7. Антидопинговая политика и ее реализация	Содержание учебного материал		1
	1.Основы нормативно-правового регулирования в сфере андидопинговой работы (ВАДА, РУСАДА). Антидопинговая политика и ее реализация: Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (1999), Международный олимпийский комитет МОК, правительства, Национальные олимпийские комитеты, национальные антидопинговые организации НАДО, региональные антидопинговые организации РАДО, Российская антидопинговая организация РУСАДА, их цель и задачи, функции. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена; процедура допинг контроля: уведомление, регистрация на пункте контроля, выбор емкости, тестирование, сбор проб, разделение пробы, пломбирование пробы, заполнение протоколы допинг-контроля, проверка данных, анализ проб, обработка результатов, апелляции	2	
	2.Санкции за нарушение антидопинговых правил. Нарушения антидопинговых правил, санкции индивидуальные и командные: аннулирование результатов, штрафы, дисквалификация; отягощающие и смягчающие обстоятельства; рекомендации спортсмену. Руководство для спортсменов. Основные антидопинговые документы спортсмена.Антидопинговые документы: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика - антидопинговые правила , запрещенный список; проблема нарушения антидопинговых правил	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)		
	СР№8 Повторить лекционный материал. Ответить на контрольные вопросы по теме. Составить кроссворд по теме «Допинг контроль»	2	

Промежуточная аттестация *Дифференцированный зачет*
Всего:

48

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1. Комплекты мебели для студентов
2. Рабочее место преподавателя
3. Доска меловая
4. Мультимедийный компьютер
5. Экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО – М.: Юрайт, 2019

Дополнительные источники:

Руководство по спортивной медицине. Под ред. В.А. Маргазина. – СПб: Специальная Литература, 2012.

Макарова Г.А., Поляев Б.А. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2012.

Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2014.

3.3. Календарно-тематический план учебной дисциплины

№ занятия	Календарные сроки изуч. темы, № уч. недели	Наименование темы	Количество часов на занятие		Учебная литература и задания для студентов	Самостоятельная работа студентов
			всего	практические занятия		
		Тема 1. Понятие о врачебном контроле.	4			
1		Понятие о врачебном контроле. Цели и задачи службы врачебного контроля в спорте. Формы работы по врачебному контролю. Система организации службы врачебного контроля. Показания к назначению физических нагрузок, ограничения и противопоказания к назначению нагрузок. Критерии отбора для занятия физической культурой и спортом.	2			2
		Тема 2. Исследование и оценка физического развития.	6	2		
2		Учение о физическом развитии. Понятие о физическом развитии и телосложении, факторы, определяющие физическое развитие и телосложение человека. Конституция. Типы телосложения (конституции) человеческого тела. Методы исследования физического развития. Основные методы исследования физического развития: сбор анамнеза, соматоскопия, антропометрия. Методы оценки физического развития. Оценка физического развития. Методы оценки: метод антропометрических стандартов, метод индексов. Заключение – оценка физического развития.	2	2		2
3		ПЗ№1 1. Определение типа телосложения. Определить свой тип телосложения. 2. Исследование физического развития. Собрать анамнез и исследовать физическое развитие методами соматоскопии, антропометрии. 3. Оценка физического развития. Оценить физическое развитие напарника.				
		Тема 3. Исследование и оценка функционального состояния	14	4		
4		1. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы. Функциональные методы исследования. Ортостатическая проба. Велоэргометрическое тестирование – показания и противопоказания. Субмаксимальный тест PWC170. Определение МПК. Оценка состояния кардиореспираторной системы – электрокардиография, фоно- и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография. Оценка изменения пульса и артериального давления при функциональных пробах с физической нагрузкой: проба Мартинэ и Гарвардский степ-тест. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотоническая, гипотоническая, гипертоническая, дистоническая, ступенчатая.	2			2

5		2.Исследование состояния системы внешнего дыхания. Методики проведения основных проб: измерение легочного объема, ЖЕЛ, МОД. Изучение функциональных возможностей дыхательной мускулатуры (выносливости дыхательной мускулатуры) - проба Розенталя; проба Штанге; проба Генчи.	2			2
6		3.Исследование состояния нервной системы. Исследование функционального состояния мышечной системы. Методики определения основных показателей и проведения ряда проб: проба Ромберга (выявляет нарушения равновесия в положении стоя), тест Ярацкого (на определение порога чувствительности вестибулярного аппарата). Пальцево-носовая проба. Теппинг – тест (на определение максимальной частоты движений кисти). Определение максимальной частоты движения верхней конечности. Определение силы кисти и становой силы с помощью динамометра.	2			
7		ПЗ№3 Функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой системы. Освоить методику регистрации изменений частоты пульса и артериального давления в состоянии покоя и восстановительном периоде после функциональных проб. Провести степ-тест и ортостатическую пробу и оценить полученные результаты.		2		
8		ПЗ№4 Функциональные пробы состояния системы внешнего дыхания. Провести пробы Штанге и Генчи; дать заключение по функциональному состоянию испытуемого. Функциональные пробы состояния нервной системы. Провести пробу Ромберга в простом и усложненном режимах, пальцево – носовую пробу, тест Яроцкого, теппинг-тест и оценить полученные в каждом случае результаты.		2		
		Тема 4. Общая характеристика заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	6			
9		1.Спортивные травмы. Профилактика. Понятие спортивной травмы. Внутренние и внешние причины спортивных травм. Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом). Особенности регистрации и учета спортивных травм. Профилактика спортивного травматизма. Повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата. Открытые и закрытые повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата – понятие, виды, признаки. Асептика и антисептика. Виды кровотечений и способы их остановки. Виды и назначения повязок на конечности, голову, туловище. Наложение шин.	2			

		Способы переноски пострадавших. Первая медицинская помощь при открытых и закрытых повреждениях. Профилактика открытых и закрытых повреждений. Понятие о травматическом шоке, причины его развития, признаки, доврачебная помощь, профилактика.				
10		2.Патологические состояния. Гипогликемическое состояние. Обморок. Гравитационный шок и коллапс. Сотрясение мозга. Нокаут и нокадаун. Солнечный и тепловой удар. Утопление. Кессоноподобное заболевание и горная болезнь. Замерзание. Перенапряжение. Перетренированность. Причины, признаки и доврачебная помощь при замерзании. Методика восстановления после перенапряжения и перетренированности. Профилактика патологических состояний в спорте.	2			2
		Тема 5. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	8	2		
11		1.Основы управления работоспособностью спортсмена. Средства повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсмена, допинг; системные, органические и дополнительные факторы ограничивающие работоспособность спортсмена, рекомендации для спортсмена Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.	2			
12		2.Обоснование использования фармакологических средств в спорте. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Влияние лекарственных средств на различные системы и процессы жизнедеятельности для коррекции работоспособности спортсмена, реестр лекарственных средств Российской Федерации; Основные фармакологические препараты и биологически активные добавки, которые используются при подготовке спортсменов высшей квалификации: адаптогены, антиоксиданты, ноотропы, иммуномодуляторы, энергизаторы, энергосорбенты, витамины, восстановители и др. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период, основные задачи каждого этапа и фармакологические препараты	2			2
13		ПЗ№5 Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла в зависимости от типа нагрузки, вида спорта и решаемых на каждом этапе задач.			2	
		Тема 6. Профилактика применения допинга среди спортсменов	4			
14		1.Суть проблемы допинга в современном спорте, ее распространенность.	2			2

		<p>Термин «Допинг», причины повышенного внимания к проблеме допинга; виды нарушений, согласно Всемирному антидопинговому кодексу (антидопинговые правила); принцип «Фейр-плей» - честной игры</p> <p>История развития допинга. Примеры использования допинга с античных времен первые олимпийские игры (776 г до нэ) до современности; цифры и факты; современная эра допинга – с 1935 (инъекционный тестостерон)</p> <p>Основные группы запрещенных препаратов и методов, характер их действия, причины запрета в спорте.</p> <p>Алкогольная и наркотическая зависимость в спорте.</p> <p>Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.</p> <p>Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса; этапы и критерии выдачи разрешений; легальное и нелегальное использование фармакологических препаратов, входящих в запрещенный список; оказание срочной медицинской помощи; БАД в спорте; рекомендации для спортсменов</p>				
		Тема 7. Антидопинговая политика и ее реализация	6			
15		<p>1. Основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы (ВАДА, РУСАДА). Антидопинговая политика и ее реализация: Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (1999), Международный олимпийский комитет МОК, правительства, Национальные олимпийские комитеты, национальные антидопинговые организации НАДО, региональные антидопинговые организации РАДО, Российская антидопинговая организация РУСАДА, их цель и задачи, функции.</p> <p>Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена; процедура допинг контроля: уведомление, регистрация на пункте контроля, выбор емкости, тестирование, сбор проб, разделение пробы, пломбирование пробы, заполнение протоколы допинг-контроля, проверка данных, анализ проб, обработка результатов, апелляции</p>	2			2
16		<p>2. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Нарушения антидопинговых правил, санкции индивидуальные и командные: аннулирование результатов, штрафы, дисквалификация; отягощающие и смягчающие обстоятельства; рекомендации спортсмену.</p> <p>Руководство для спортсменов. Основные антидопинговые документы спортсмена. Антидопинговые документы: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика - антидопинговые правила , запрещенный список; проблема нарушения антидопинговых правил</p>	2			
Итого			48	8		16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, внеаудиторной самостоятельной работы.

№	Название темы	Код формируемой компетенции	Результат освоения (умения и знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
			знать	уметь	
1	Тема 1. Понятие о врачебном контроле.	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., • ПК 2.1.- •ПК 2.6., • ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой -основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Устный контроль. Оценка. Самостоятельная работа обучающихся. Оценка. «Роль отечественных ученых в развитии врачебного контроля своего времени». составление таблицы: «Формы работы по врачебному контролю»
2	Тема 2. Исследование и оценка физического развития.	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., • ПК 2.1.- •ПК 2.6., • ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	-взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; -проводить простейшие функциональные пробы;	Практические занятия (работа в микро-группах). Оценка. 1. Определение типа телосложения. Определить свой тип телосложения. 2.Исследование физического развития. Собрать анамнез и исследовать физическое развитие методами соматоскопии, антропометрии. 3.Оценка физического развития. Оценить физическое развитие напарника. Самостоятельная работа обучающихся. Оценка. - Повторить лекционный материал.

					<p>- Ответить на контрольные вопросы по теме.</p> <p>- Составление и заполнение таблиц: «Типы телосложения», «Соматоскопические показатели», «Нарушения ОДА», «Метод индексов»</p> <p>Устный контроль. Оценка.</p>
3	Тема 3. Исследование и оценка функционального состояния	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., • ПК 2.1.- •ПК 2.6., • ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	-взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; -проводить простейшие функциональные пробы;	<p>Практические занятия (работа в микро-группах). Оценка.</p> <p>Функциональные пробы состояния сердечно-сосудистой системы. Освоить методику регистрации изменений частоты пульса и артериального давления в состоянии покоя и восстановительном периоде после функциональных проб. Провести степ-тест и ортостатическую пробу и оценить полученные результаты. Функциональные пробы состояния системы внешнего дыхания. Провести пробы Штанге и Генчи; дать заключение по функциональному состоянию испытуемого. Функциональные пробы состояния нервной системы. Провести пробу Ромберга в простом и усложненном режимах, пальцево – носовую пробу, тест Яроцкого, теппинг-тест и оценить полученные в каждом случае результаты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</p> <p>-Составление и заполнение таблиц: «Функциональные изменения ССС спортсмена», «Функциональные пробы на НС»;</p> <p>- Разработать схему «Состояние здоровья и его оценка»;</p> <p>- Подготовить реферат на тему:</p>

					«Функциональные пробы».
4	Тема 4.Общая характеристика заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., •ПК 2.1.- •ПК 2.6., •ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Самостоятельная работа обучающихся. Оценка. - Подготовить доклады по теме «Травмы твоего вида спорта», «Сроки возобновления занятий физической культурой (тренировок) после перенесенной травмы опорно-двигательного аппарата», «Спортивные травмы» - Подготовить сообщение или презентацию по одному из патологических состояний, симптомам, первой помощи и профилактике Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.
5	Тема 5.Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., •ПК 2.1.- •ПК 2.6., •ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	-взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; -проводить простейшие функциональные пробы;	Практические занятия (работа в микро-группах). Оценка. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла в зависимости от типа нагрузки, вида спорта и решаемых на каждом этапе задач. Самостоятельная работа обучающихся. Оценка. - Заполнение таблицы «Факторы риска» - Подготовка докладов по теме «Фармакология в спорте» - Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.
6	Тема 6.Профилактика применения допинга среди спортсменов	ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.- •ПК 1.8., •ПК 2.1.- •ПК 2.6., •ПК 3.1.- •ПК 3.5.	-суть проблемы допинга в современном спорте, ее распространенность -основные группы запрещенных препаратов и методов, характер их действия, причины запрещения в спорте, краткосрочные и	-проводить простейшие функциональные пробы; -использовать методы психологического тренинга (коммуникативные игры, структурированные групповые дискуссии) в решении задач антидопинговой профилактики осуществлять подбор и	Самостоятельная работа обучающихся. Оценка. - Подготовить доклады и презентации по теме. - Составит список рекомендаций для спортсмена Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.

			<p>долгосрочные последствия применения</p> <p>-основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы, организацию допинг-контроля</p>	<p>самостоятельную разработку информационно-справочных антидопинговых материалов</p> <p>организовывать беседы антидопинговой тематики со спортсменами различного возраста и уровня подготовки</p>	
7	<p>Тема</p> <p>7.Антидопинговая политика и ее реализация</p>	<p>ОК 1.-ОК 12,</p> <p>ПК 1.1.- •ПК 1.8., •</p> <p>ПК 2.1.- •ПК 2.6., •</p> <p>ПК 3.1.- •ПК 3.5.</p>	<p>-суть проблемы допинга в современном спорте, ее распространенность</p> <p>-основные группы запрещенных препаратов и методов, характер их действия, причины запрещения в спорте, краткосрочные и долгосрочные последствия применения</p> <p>-основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы, организацию допинг-контроля</p>	<p>-проводить простейшие функциональные пробы;</p> <p>-использовать методы психологического тренинга (коммуникативные игры, структурированные групповые дискуссии) в решении задач антидопинговой профилактики</p> <p>осуществлять подбор и самостоятельную разработку информационно-справочных антидопинговых материалов</p> <p>организовывать беседы антидопинговой тематики со спортсменами различного возраста и уровня подготовки</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Оценка.</p> <p>Ответить на контрольные вопросы по теме.</p> <p>Составить кроссворд по теме «Допинг контроль»</p> <p>Устный контроль/Письменный контроль.</p> <p>Оценка.</p>

4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ С КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО КОНТРОЛЯ ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Понятие о врачебном контроле.

Понятие о врачебном контроле. Цели и задачи службы врачебного контроля в спорте. Формы работы по врачебному контролю. Система организации службы врачебного контроля. Показания к назначению физических нагрузок, ограничения и противопоказания к назначению нагрузок. Критерии отбора для занятия физической культурой и спортом.

Тема 2. Исследование и оценка физического развития.

Учение о физическом развитии. Понятие о физическом развитии и телосложении, факторы, определяющие физическое развитие и телосложение человека. Конституция. Типы телосложения (конституции) человеческого тела.

Методы исследования физического развития. Основные методы исследования физического развития: сбор анамнеза, соматоскопия, антропометрия.

Методы оценки физического развития. Оценка физического развития. Методы оценки: метод антропометрических стандартов, метод индексов. Заключение – оценка физического развития.

Тема 3. Исследование и оценка функционального состояния

1. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы. Функциональные методы исследования. Ортостатическая проба. Велоэргометрическое тестирование – показания и противопоказания. Субмаксимальный тест PWC170. Определение МПК. Оценка состояния кардиореспираторной системы – электрокардиография, фоно- и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография.

Оценка изменения пульса и артериального давления при функциональных пробах с физической нагрузкой: проба Мартинэ и Гарвардский степ-тест. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку: нормотоническая, гипотоническая, гипертоническая, дистоническая, ступенчатая.

2. Исследование состояния системы внешнего дыхания. Методики проведения основных проб: измерение легочного объема, ЖЕЛ, МОД. Изучение функциональных возможностей дыхательной мускулатуры (выносливости дыхательной мускулатуры) - проба Розенталя; проба Штанге; проба Генчи.

3. Исследование состояния нервной системы. Исследование функционального состояния мышечной системы. Методики определения основных показателей и проведения ряда проб: проба Ромберга (выявляет нарушения равновесия в положении стоя), тест Ярацкого (на определение порога чувствительности вестибулярного аппарата). Пальцево-носовая проба. Теппинг – тест (на определение максимальной частоты движений кисти). Определение максимальной частоты движения верхней конечности. Определение силы кисти и становой силы с помощью динамометра.

Тема 4. Общая характеристика заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

1. Спортивные травмы. Профилактика. Понятие спортивной травмы. Внутренние и внешние причины спортивных травм. Классификация спортивных травм (легкие, средней тяжести, тяжелые и со смертельным исходом). Особенности регистрации и учета спортивных травм. Профилактика спортивного травматизма.

Повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата. Открытые и закрытые повреждения наружных покровов и опорно-двигательного аппарата – понятие, виды, признаки. Асептика и антисептика. Виды кровотечений и способы их остановки. Виды и назначения повязок на конечности, голову, туловище. Наложение шин. Способы переноски пострадавших. Первая медицинская помощь при открытых и закрытых повреждениях. Профилактика открытых и закрытых повреждений. Понятие о травматическом шоке, причины его развития, признаки, доврачебная помощь, профилактика.

2. Патологические состояния. Гипогликемическое состояние. Обморок. Гравитационный шок и коллапс. Сотрясение мозга. Нокаут и нокдаун. Солнечный и тепловой удар. Утопление.

Кессоноподобное заболевание и горная болезнь. Замерзание. Перенапряжение. Перетренированность. Причины, признаки и доврачебная помощь при замерзании. Методика восстановления после перенапряжения и перетренированности. Профилактика патологических состояний в спорте.

Тема 5. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

1. Основы управления работоспособностью спортсмена. Средства повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсмена, допинг; системные, органические и дополнительные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена, рекомендации для спортсмена

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

2. Обоснование использования фармакологических средств в спорте. Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Влияние лекарственных средств на различные системы и процессы жизнедеятельности для коррекции работоспособности спортсмена, реестр лекарственных средств Российской Федерации; Основные фармакологические препараты и биологически активные добавки, которые используются при подготовке спортсменов высшей квалификации: адаптогены, антиоксиданты, ноотропы, иммуномодуляторы, энергизаторы, энергосорбенты, витамины, восстановители и др.

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период, основные задачи каждого этапа и фармакологические препараты.

Тема 6. Профилактика применения допинга среди спортсменов

1. Суть проблемы допинга в современном спорте, ее распространенность. Термин «Допинг», причины повышенного внимания к проблеме допинга; виды нарушений, согласно Всемирному антидопинговому кодексу (антидопинговые правила); принцип «Фейр-плей» - честной игры

История развития допинга. Примеры использования допинга с античных времен первые олимпийские игры (776 г до нэ) до современности; цифры и факты; современная эра допинга – с 1935 (инъекционный тестостерон)

Основные группы запрещенных препаратов и методов, характер их действия, причины запрета в спорте.

Алкогольная и наркотическая зависимость в спорте.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса; этапы и критерии выдачи разрешений; легальное и нелегальное использование фармакологических препаратов, входящих в запрещенный список; оказание срочной медицинской помощи; БАД в спорте; рекомендации для спортсменов

Тема 7. Антидопинговая политика и ее реализация

1. Основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы (ВАДА, РУСАДА). Антидопинговая политика и ее реализация: Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (1999), Международный олимпийский комитет МОК, правительства, Национальные олимпийские комитеты, национальные антидопинговые организации НАДО, региональные антидопинговые организации РАДО, Российская антидопинговая организация РУСАДА, их цель и задачи, функции.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена; процедура допинг-контроля: уведомление, регистрация на пункте контроля, выбор емкости, тестирование, сбор проб, разделение пробы, пломбирование пробы, заполнение протоколы допинг-контроля, проверка данных, анализ проб, обработка результатов, апелляции

2. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Нарушения антидопинговых правил, санкции индивидуальные и командные: аннулирование результатов, штрафы, дисквалификация; отягощающие и смягчающие обстоятельства; рекомендации спортсмену.

Руководство для спортсменов. Основные антидопинговые документы спортсмена. Антидопинговые документы: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика - антидопинговые правила, запрещенный список; проблема нарушения антидопинговых правил

Оцениваем:

- Умение систематизировать знания;
- Точное, осмысленное воспроизведение изученных сведений;
- Понимание сущности процессов;
- Воспроизведение требуемой информации в полном объеме.

За ответ ставится оценка:

«5» - если студент демонстрирует: знание теоретического материала и умение его применять; умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы;

«4» - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя или при помощи преподавателя.

«3» - допускает ошибки, учебным материалом владеет не в полном объеме;

«2» - студент демонстрирует полное незнание учебного материала.

4.1.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО КОНТРОЛЯ

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание. Задание А – выберите правильный ответ. В задании Б дайте подробный развернутый ответ на вопросы, с правильным употреблением терминов и определений.

Время выполнения задания – 1 час

Задание А

1. ФАКТОРЫ, ТРЕБУЮЩИЕ СНИЖЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ НАЗНАЧАЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

- 1) состояние здоровья
- 2) низкий уровень физического развития
- 3) низкая мотивация занимающегося
- 4) неадекватная реакция ССС на физическую нагрузку
- 5) возраст

2. МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ПУЛЬС (ЧСС_{max}) ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

- 1) по специальным таблицам
- 2) в зависимости от вида тренировочных нагрузок
- 3) по результатам велоэргометрического теста
- 4) по формуле: $220 - \text{возраст в годах}$
- 5) по формуле: $190 - \text{возраст в годах}$

3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВА ТЕЛА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРАКТИКЕ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ В ФИТНЕСЕ

- 1) калиперометрия
- 2) метод инфракрасного сканирования
- 3) биоимпедансный анализ
- 4) воздушная плятизмография
- 5) подводное взвешивание

4. ВАЖНОСТЬ РЕГИДРАТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБУСЛОВЛЕНА НЕОБХОДИМОСТЬЮ

- 1) возмещения потерь жидкости и электролитов

- 2) восстановления ОЦК, сниженного за счет усиления потоотделения
 - 3) профилактики тромбообразования (повышение вязкости крови)
 - 4) профилактики мочекаменной болезни (! концентрации солей в моче)
 - 5) снижения концентрации продуктов азотистого обмена, повышающихся в крови при выполнении физической нагрузки
5. МАКСИМАЛЬНЫМ ЖИРОСЖИГАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ОБЛАДАЮТ НАГРУЗКИ
- 1) силовые
 - 2) скоростно-силовые
 - 3) анаэробные (выше уровня порога анаэробного обмена (ПАНО))
 - 4) аэробные высокой интенсивности длительностью до 30 минут
 - 5) аэробные средней интенсивности длительностью свыше 30 минут
6. НАГРУЗКИ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ
- 1) изометрические, статические
 - 2) анаэробные, скоростно-силовые
 - 3) аэробные циклические низкой интенсивности
 - 4) аэробные циклические средней интенсивности
 - 5) аэробные циклические высокой интенсивности (максимальные нагрузки)
7. САМЫЙ МОЩНЫЙ (ПО СКОРОСТИ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ) СУБСТРАТ В ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- 1) макроэргические связи АТФ и КФ
 - 2) гликоген
 - 3) глюкоза
 - 4) лактат
 - 5) жир
8. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДИАПАЗОН ПУЛЬСА В ЗОНЕ ОПТИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СОСТАВЛЯЕТ:
- 1) 115–145 уд/мин
 - 2) 20–40% от ЧСС макс.
 - 3) 60% от ЧСС макс.
 - 4) 60–80% от ЧСС макс.
 - 5) 90–100% от ЧСС макс.
9. МЕРОЙ АНЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ
- 1) ЖЕЛ
 - 2) O₂ Д(кислородный долг)
 - 3) уровень лактата
 - 4) ПАНО (порог анаэробного обмена)
 - 5) МПК (максимальное потребление кислорода)
10. НАГРУЗКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- 1) бег
 - 2) плавание
 - 3) лыжи
 - 4) силовые нагрузки (упражнения с отягощениями)
 - 5) велосипед, кардиотренажеры__.

Задание Б

За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: ВРВ нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная при рекомендуемой — 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок— общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировки в фитнес-центре: аэробика

(различные виды), аквааэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» — групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?

1. Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
2. Сколько раз в неделю целесообразно тренироваться?
3. Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
4. Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?

Вариант 2

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание. Задание А – выберите правильный ответ. В задании дайте подробный развернутый ответ на вопросы, с правильным употреблением терминов и определений.

Время выполнения задания – 1 час

Задание А

1. ПРОБА МАРТИНЕ (20 ПРИСЕДАНИЙ за 30 сек.) ПОЗВОЛЯЕТ ОПРЕДЕЛЯТЬ
 - 1) общую физическую работоспособность
 - 2) уровень тренированности
 - 3) наличие и выраженность физического перенапряжения
 - 4) тип реагирования сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку
 - 5) специальную работоспособность
2. НОРМАТИВЫ ПРОБЫ ШТАНГЕ У ВЗРОСЛЫХ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ
 - 1) 20–30 сек. у женщин
 - 2) 50–60 сек. у мужчин
 - 3) 40–50 сек. у женщин
 - 4) 60–90 сек. у мужчин
 - 5) 90–120 сек. у мужчин
3. ОДНОМОМЕНТНЫМИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОБАМИ ЯВЛЯЮТСЯ
 - 1) проба Мартине
 - 2) проба Летунова
 - 3) ГЦОЛИФК (РГУФКСТ)
 - 4) проба Розенталя
 - 5) PWC170
4. ТРЕБОВАНИЯ ВОЗ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К Тестирующим нагрузкам
 - 1) должны подлежать количественному измерению
 - 2) точно воспроизводиться при повторных тестах
 - 3) вовлекать в работу не менее 1/3 мышечной массы и обеспечивать максимальную интенсификацию работы физиологических систем
 - 4) быть простыми (исключать сложнокоординированные движения)
 - 5) обеспечивать возможность регистрации физиологических параметров во время теста
5. НОРМОТОНИЧЕСКИЙ ТИП РЕАКЦИИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
 - 1) повышением ЧСС (на 60–80%)
 - 2) повышением АДС (на 15–25%)
 - 3) повышением АДД (на 10–25%)
 - 4) восстановительным периодом не более 3 мин.
 - 5) повышением пульсового давления на 60–80%
6. КАКАЯ ПРОБА С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ИШЕМИИ МИОКАРДА
 - 1) Гарвардский степ-тест
 - 2) велоэргометрическая нагрузка

- 3) нагрузка на тредмиле
- 4) проба Мастера
- 5) PWC170

7. НЕЭКОНОМНЫМ (ОТНОСИТЕЛЬНО НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ) ТИПОМ РЕАКЦИИ ССС НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) нормотонический
- 2) гипотонический
- 3) гипертонический
- 4) дистонический
- 5) ступенчатый

8. ГИПОТОНИЧЕСКИЙ ТИП РЕАКЦИИ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ

- 1) у здоровых нетренированных людей
- 2) у здоровых людей, в том числе тренированных, в продромальном периоде или после перенесенного заболевания
- 3) у тренированных людей как симптом перетренированности
- 4) при нарушении сна
- 5) при хорошей адаптации к физической нагрузке как признак экономизации кровообращения

9. ФИЗИОЛОГИЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГЕМОДИНАМИКИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

- 1) увеличение МОК
- 2) увеличение УО
- 3) увеличение ОПСС
- 4) увеличение АДС
- 5) увеличение АДД

10. ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА РЕАКЦИИ ССС НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ СЛЕДУЕТ

- 1) освободить обследуемого от занятий физкультуры
- 2) снизить нагрузку, начиная с уменьшения ее интенсивности
- 3) провести дообследование, включающее велоэргометрический тест под контролем ЭКГ
- 4) провести эхокардиографическое исследование сердца
- 5) назначить ВПН

Задание Б

Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, дисгармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2–3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой.

Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре

1. Какие из фитнес-программ показаны помимо тренажерного зала?
2. Какие упражнения в тренажерном зале следует исключить?
3. Какие нагрузки будут способствовать повышению функциональных резервов организма?
4. Какие виды нагрузок на функциональных кардиотренажерах предпочтительнее ввиду избыточной массы тела?
5. Локализация 3 кожно-жировых складок, измеряемых у мужчин для определения жирового компонента?

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка по каждому тесту является средней арифметической из оценок 2-х заданий (А, Б)

Задание А

- оценка «5» - правильно даны ответы на 10 вопросов
- оценка «4» - правильно даны ответы на 7-9 вопросов

-оценка «3» - правильно даны ответы на 4-6 вопросов
-оценка «2» - правильно даны ответы на 3 и менее вопроса
Задание Б

-оценка «5» - правильно даны ответы на три вопроса
-оценка «4» - правильно даны ответы на три вопроса с неточностями
-оценка «3» - правильно даны ответы на два вопроса
-оценка «2» - правильно даны менее, чем на два вопроса

Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Цель и задачи врачебного контроля.
2. Организация врачебного контроля.
3. Основные методы и средства врачебного контроля.
4. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
5. Адаптация и компенсаторно-приспособительные процессы организма.
6. Понятие «болезнь». Общая характеристика патологических состояний организма. Исход заболеваний.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Общие принципы профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
9. Функциональные особенности работы организма при физической нагрузке.
10. Общие морфофункциональные изменения систем организма в процессе регулярной физической нагрузки.
11. Особенности влияния физической нагрузки на организм в зависимости от вида физической культуры и спорта.
12. Понятие о физическом развитии.
13. Соматоскопия и антропометрия.
14. Основные методы и средства антропометрии. Динамометрия, анализ состава тела.
15. Общие признаки нарушения работы нервной системы.
16. Исследование рефлексов, чувствительности и координации движений.
17. Теппинг - тест. Проба Ромберга и пальце-носовая проба.
18. Основные методы оценки зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов
19. Методы оценка функционального состояния дыхательной системы.
20. Общие признаки нарушения работы дыхательной системы
21. Оценка частоты дыхания и жизненной емкости легких.
22. Гипоксические пробы Штанге и Генчи.
23. Общие признаки нарушения работы сердечно-сосудистой системы.
24. Измерение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления.
25. Функциональные пробы. Одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского.
26. Определение и оценка типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и времени восстановления.
27. Физическая работоспособность, определение понятия, методы оценки.
28. Тестирование физической работоспособности как метод управления тренировочным процессом
29. Основные современные методы тестирования физической работоспособности.
30. Понятие об углубленных, этапных и текущих медицинских обследованиях спортсменов.
31. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), цель и задачи.
32. Методы проведения ВПН и основные исследуемые параметры организма в тренировочном процессе.
33. Особенности системы врачебного контроля в разных возрастных группах.
34. Иммунная система и изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном процессе.
35. Современное представление о перетренированности. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности, меры профилактики.

-
36. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 37. Классификация методов и средств восстановления спортсменов.
 38. Общие принципы применения восстановительных мероприятий.
 39. Естественные физические методы восстановления.
 40. Искусственные, специализированные методы восстановления.
 41. Понятие о реабилитации спортсменов после перенесенных травм и заболеваний

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	07.04.2022 15:41:48 UTC+03