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

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

по специальности **49.02.01 Физическая культура**
(заочная форма обучения)

2023

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1
«*30*» *08* 20*23* 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., врач ГБУ РМЭ «Врачебно-физкультурный диспансер».

Документ подписан электронной подписью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 11

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12

Документ подписан электронной подписью.

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.

Документ подписан электронной подписью.

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: 54 часов, в том числе:
-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 7 часов;
-самостоятельной работы обучающегося 47 час.

Документ подписан электронной подписью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся	***Объем в часах***
Максимальная	54
Самостоятельная	*47*
Обязательная:	*7*
Всего	
в том числе:	
лекции, уроки	*5*
практические занятия	*2*
курсовая работа (проект)	
Формы промежуточной аттестации:	
Дифференцированный зачет (3 семестр)	

Документ подписан электронной подписью.

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**	***2***	***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)	**2**	
	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.	**Практическая работа**	**2**	***1,2***
	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)	**4**	
	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. СР№2 – Повторить лекционный материал. – Ответить на контрольные вопросы по теме. – Составление и заполнение таблиц: «Типы телосложения»,«Соматоскопические показатели», «Нарушения ОДА»,«Метод индексов»	**4**	
Тема 3. Исследование и оценка функционального состояния	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Исследование функционального состояния мышечной системы. Методики определения основных показателей и проведения ряда проб: проба, тест Ярацкого.	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**17**	***1,2***
	1.**Исследование состояния сердечно-сосудистой системы.**Функциональные методы исследования. Ортостатическая проба. Велоэргометрическое тестирование – показания и противопоказания.	**3**	

Документ подписан электронной подписью.

	Субмаксимальныйтест 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. 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. 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. СР№3 – Повторить лекционный материал; – 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».	**2** **2** **3** **3** **2** **2**	

Документ подписан электронной подписью.

Тема 4. Общая характеристика заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	***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. 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.	**4**	
	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.	**2**	
Тема 5. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	**Самостоятельная работа обучающихся**	**10**	***1,2***
	1.Основы управления работоспособностью спортсмена. Средства повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсмена, допинг; системные, органные и дополнительные факторы ограничивающие работоспособность спортсмена, рекомендации для спортсмена 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.	**4**	
	Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период, основные задачи каждого этапа и фармакологические препараты	**2**	
	Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла в зависимости от типа нагрузки, вида спорта и решаемых на каждом этапе задач.	**2**	
Тема 6.	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	***1,2***

Документ подписан электронной подписью.

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. Составить список рекомендаций для спортсмена.	**2** **2**	
Тема 7. Антидопинговая политика и ее реализация	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	***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.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	**4**	
Промежуточная аттестация *Дифференцированный зачет*		2	
Всего:		**54**	

Документ подписан электронной подписью.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности. Программа реализуется с помощью ДОТ (электронной почты, образовательной платформы Google-класс).

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

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

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.

Макарова Г.А. Спортивная медицина, Москва, 2003

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.

Документ подписан электронной подписью.

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. - Ответить на контрольные вопросы по теме. - Составление и заполнение таблиц: «Типы телосложения»,«Соматоскопические показатели», «Нарушения ОДА»,«Метод индексов**». Контроль обучающихся. Оценка.**

Документ подписан электронной подписью.

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;	**Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.** 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. **Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.** -Составление и заполнение таблиц: «Функциональные изменения ССС спортсмена»,«Функциональные пробы на НС»; - Разработать схему «Состояние здоровья и его оценка»; - Подготовить реферат на тему: «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

Документ подписан электронной подписью.

					профилактике **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;	**Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.** Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного 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 **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 долгосрочные последствия применения -основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы, организацию допинг-контроля	-проводить простейшие функциональные пробы; -использовать методы психологического тренинга (коммуникативные игры, структурированные групповые дискуссии) в решении задач антидопинговой профилактики осуществлять подбор и самостоятельную разработку информационно-справочных антидопинговых материалов организовывать беседы антидопинговой тематики со спортсменами различного возраста и уровня подготовки	**Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.** - Подготовить доклады и презентации по теме. - Составит список рекомендаций для спортсмена **Письменный контроль. Оценка.**
7	Тема 7.Антидопинговая политика и ее реализация	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	-проводить простейшие функциональные пробы; -использовать методы психологического тренинга (коммуникативные игры, структурированные групповые	**Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.** Ответить на контрольные вопросы по теме. Составить кроссворд по теме «Допинг контроль» **Письменный контроль. Оценка.**

Документ подписан электронной подписью.

			действия, причины запрещения в спорте, краткосрочные и долгосрочные последствия применения -основы нормативно-правового регулирования в сфере антидопинговой работы, организацию допинг-контроля	дискуссии) в решении задач антидопинговой профилактики осуществлять подбор и самостоятельную разработку информационно-справочных антидопинговых материалов организовывать беседы антидопинговой тематики со спортсменами различного возраста и уровня подготовки	
8	Дифференцированный зачет				**Оценка.**

Документ подписан электронной подписью.

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.

Документ подписан электронной подписью.

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

Документ подписан электронной подписью.

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 объёме.

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 – 1час
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 (ЧССmax) ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ
   1) по специальным таблицам
   2) в зависимости от вида тренировочных нагрузок
   3) по результатам велоэргометрического теста
   4) по формуле: 220 – возраст в годах
   5) по формуле: 190 – 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

Документ подписан электронной подписью.

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) О2 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

Документ подписан электронной подписью.

(различныевиды), 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 – 1час

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 I/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

Документ подписан электронной подписью.

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

Документ подписан электронной подписью.

-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.

Документ подписан электронной подписью.

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 НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	25.09.2023 14:20:48 UTC+03