

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:31:41
Уникальный программный ключ:
6b527d66-0a50-4398-b9e1-1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г

Начальник управления _____
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель _____
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Спортивная медицина

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
И.о. зав. кафедрой _____
/И.В. Кулишенко/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Дубровская А.М. ст.пр. кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры МГОУ

Рабочая программа дисциплины "Спортивная медицина" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы... ..	5
3. Объем и содержание дисциплины... ..	7
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	10
5. Фонд оценочных средств, для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	14
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины... ..	31
7. Методические указания по освоению дисциплины	32
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.	32

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: обеспечить высокую профессиональную готовность выпускника к его успешной самореализации в будущей профессиональной деятельности. В том числе, - в деятельности, направленной на максимально возможное сохранение и повышение здоровья спортсменов, формирование у них высокой функциональной готовности к физическим нагрузкам в процессе спортивной деятельности.

Задачи освоения студентом учебной дисциплины:

- сформировать у студентов систему научных представлений о медико-биологическом сопровождении системы многолетней подготовки высококвалифицированного спортсмена;
- сформировать у студента достаточные навыки изучения функциональной готовности спортсмена к физическим нагрузкам в процессе его спортивной деятельности (с учетом его спортивной специализации, квалификации, возраста, пола и этапа многолетней подготовки);
- сформировать у студентов умения творческого использования полученных им, в ходе изучения дисциплины, теоретических знаний, навыков при разработке и реализации инновационных педагогических технологий повышения функциональной готовности спортсмена к физическим нагрузкам в процессе его спортивной деятельности;
- сформировать у студента достаточные знания научных и организационно-методических основ врачебно-педагогического контроля в ходе спортивной деятельности спортсмена;
- сформировать у студентов умения разработки и реализации инновационных технологий восстановления общей и специальной спортивной работоспособности у спортсменов (с учетом их спортивной специализации, возраста, пола и этапа многолетней подготовки) в ходе их спортивной деятельности;
- сформировать у студентов системные знания об этиологии и патогенезе наиболее распространенных форм нарушения здоровья у спортсмена и их профилактике;
- сформировать у студентов умения профилактики спортивного травматизма в ходе спортивной деятельности спортсменов (с учетом спортивной специализации, возраста, пола и этапа многолетней подготовки спортсменов).

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующая компетенция:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к вариативному компоненту дисциплин УП. Учебные дисциплины, необходимые для успешного освоения данной учебной дисциплины, как предшествующие:

Динамическая анатомия

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые ему при освоении дисциплины «Спортивная медицина» и приобретенным в результате освоения дисциплины «Динамическая анатомия»: анатомо-морфологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека.

Физиология спорта

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые ему при освоении дисциплины «Спортивная медицина» и приобретенным в результате освоения дисциплины «Физиология спорта»: физиология спортивной тренировки; физиология спортивных упражнений; физиологические основы организации занятий физической культурой и спортом; физиологические факторы, лимитирующие работоспособность; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости.

Биохимия человека

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины «Биохимия человека»: закономерности биохимической адаптации в процессе тренировки; биохимические основы силы, быстроты, выносливости человека; возрастные и половые особенности протекания биохимических процессов при занятиях физическими упражнениями; биохимический контроль за состоянием тренированности и перетренированности.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: основные неблагоприятные факторы физкультурно-спортивной деятельности; гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

Теория спорта

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимые при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения дисциплины «Теория спорта»: систематика средств, методов и форм физического воспитания; методические основы профилирования тренировочных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей контингента занимающихся.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа	92,3
Лекции	26
Лабораторные занятия	32
Практические занятия	32
Контактные часы на промежуточную аттестацию	2,3
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Контроль	9,7
Самостоятельная работа	42

Форма контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 6 семестр

3.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем, час		
	Л	ПЗ	ЛР
Раздел 1. Учение о физическом развитии: Современные представления о физическом развитии. Генотип, фенотип, телосложение спортсмена. Понятие о конституции, классификация и характеристика конституциональных типов.	3	4	4
Раздел 2. Физическая работоспособность и функциональная готовность спортсменов: Общая и специальная физическая работоспособность спортсменов. Максимальные тесты определения физической работоспособности. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности. Протоколы изучения и оценки специальной физической работоспособности спортсменов.	1	4	4
Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение тренировочных занятий и соревнований: Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль спортсмена в процессе спортивной деятельности. Медицинское обеспечение соревнований. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов.	1	4	4
Раздел 4. Медико-педагогическое сопровождение спортивной деятельности юных спортсменов: Медицинский отбор и ориентация новичков к занятиям спортом. Возраст допуска к занятиям различными видами спорта. Нормирование числа соревнований в годичном цикле подготовки для юных спортсменов разного возраста и квалификации.	1	4	4
Раздел 5. Восстановление спортивной работоспособности: Научно-методические основы восстановления в спорте. Средства восстановления. Общие принципы применения восстановительных средств.	1	4	4
Раздел 6. Основы общей и спортивной патологии: Учение о здоровье и болезни. Учение об этиологии и патогенезе. Этиология и патогенез основных заболеваний у спортсменов.	3	6	6
Раздел 7. Спортивный травматизм и его профилактика. Основы первой доврачебной помощи: Этиология и патогенез, профилактика спортивного травматизма. Основные виды острых патологических состояний. Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях. Первая доврачебная помощь при различных травмах.	4	6	6
ВСЕГО	26	32	32

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1 Организация самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Учение о физическом развитии	Методы исследования физического развития. Определение активной массы тела. Методы оценки физического развития. Антропометрический профиль спортсмена.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование
Физическая работоспособность и функциональная готовность спортсменов	Общая и специальная физическая работоспособность спортсменов.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование
Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований	Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном тренировочном эффектах. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование
Медико-педагогическое наблюдение за юными	Организация и методы проведения медико-педагогического наблюдения за юными спортсменами в	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная

спортсменами	процессе учебно-тренировочного занятия, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.		доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию		работа Реферат Тестирование
Восстановление спортивной работоспособности	Спортивное утомление. Переутомление и перенапряжение спортсмена: этиология, патогенез, классификация, клиника, профилактика. Классификация восстановительных средств. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления. Общие принципы применения восстановительных средств. Специализированное питание. Восстановительный сон.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование
Основы общей и спортивной патологии	Этиология и патогенез спортивной патологии, в т. ч. – разных специализаций и квалификации. Особенности спортивной заболеваемости в отдельных видах спорта. Внешние и внутренние факторы спортивной заболеваемости. Профилактика нарушения здоровья у спортсменов.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование
Спортивный травматизм и его предупреждение. Основы первой доврачебной помощи	Общая характеристика спортивного травматизма. Этиология и патогенез спортивного травматизма у спортсменов, в т. ч. – разных специализаций и квалификации. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.	6	Подготовка к контрольной работе Подготовка доклада Подготовка к лабораторной работе Подготовка реферата Подготовка к тестированию	Учебная литература	Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент», с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания, балл
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - анатомо-морфологическую, физиологическую, медико-психологическую, биохимическую характеристику физкультурно-спортивной деятельности, характер её влияния на организм человека. -Классификацию анатомо-морфологические, физиологические, медико-психологические, биохимические влияния на физкультурно-спортивную деятельность занимающихся. - основные понятия и критерии оценки основных механизмов энергообеспечения и даёт их обоснование. - перечень показателей от которых зависит то или иное качество спортивно-физкультурной деятельности. Уметь: - Описывает зависимость развития физических качеств с анатомо-морфологических, биохимических, биомеханических и психофизиологических позиций - Применяет достижения в области анатомо-морфологического, медико-биологического (физиологического, и биохимического биомеханического) контроля в спорте.	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Уметь: - представлять общую картину анатомо-морфологических, биохимических, физиологических, психологических изменений организма при занятии отдельными видами спорта - определять основной механизм энергообеспечения в отдельных видах спорта; - использовать различные методы контроля за состоянием организма. - объяснять зависимость применительно к своей профессиональной деятельности. - Описывать, объяснять и делать выводы применительно к объекту (субъекту) своей деятельности об изменениях функциональных показателей организма. Владеть: - основными понятиями и приёмами оценки анатомо-морфологического, физиологического и биомеханического контроля за состоянием занимающихся.	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	61-100
ОПК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте международных антидопинговые правила и стандарты; - антидопингового законодательства Российской Федерации; - методик разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат	41-60

		Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; Владеть: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;	Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	
Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - содержания учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международных этических норм в области противодействия применению допинга; - планов антидопинговых мероприятий. - современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; Уметь: - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. Владеть: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	61-100

			- разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.		
ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Текущий контроль: Контрольная работа Доклад Лабораторная работа Реферат Тестирование Промежуточный контроль: Экзамен	61-100

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Темы контрольных работ:

1. Современные представления о физическом развитии.
2. Генотип спортсмена.
3. Фенотип спортсмена.
4. Телосложение спортсмена.
5. Понятие о конституции, классификация и характеристика конституциональных типов (по Черноруцкому).

Темы докладов:

1. Функциональная готовность спортсмена.
2. Врачебно-педагогическое наблюдение.
3. Самоконтроль спортсмена в процессе тренировок и соревнований.
4. Медицинское обеспечение соревнований.
5. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов.
6. Медицинское сопровождение тренировочных занятий.
7. Медицинская спортивная ориентация и начальный отбор.
8. Генотип спортсмена.
9. Фенотип спортсмена.

Задания по подготовке к лабораторным работам:

1. Оценка общей физической работоспособности спортсмена.
2. Оценка специальной физической работоспособности спортсмена.
3. Протоколы определения МПК (прямой метод и непрямой методы).
4. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности, варианты протоколов.
5. Методы и протоколы изучения и оценки функциональной готовности спортсмена.

Примерные темы рефератов:

1. Общая и специальная физическая работоспособность спортсмена.
2. Максимальные тесты определения физической работоспособности – протоколы определения МПК (прямой метод и непрямой методы).
3. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности, варианты протоколов.
4. Методы и протоколы изучения и оценки специальной физической работоспособности спортсмена.
5. Задачи и основные формы врачебно-педагогического наблюдения в процессе тренировочных занятий и соревнований.
6. Самоконтроль спортсмена в процессе тренировок и соревнований.
7. Врачебно-педагогическое наблюдение: методы исследования.
8. Медицинское обеспечение соревнований.
9. Медицинское обеспечение учебно-тренировочных сборов.
10. Медицинское сопровождение тренировочных занятий и соревнований юных спортсменов: цель и задачи, организация, содержание.
11. Медицинская спортивная ориентация и начальный отбор.
12. Спортивное утомление, переутомление и перенапряжение спортсмена: этиология, патогенез, классификация, клиника, профилактика.

13. Восстановление в спорте, сущность, цели и задачи.
14. Педагогические, психологические, медицинские средства восстановления.
15. Общие принципы применения восстановительных средств.
16. Средства восстановления общего воздействия.
17. Восстановительные средства локального воздействия.
18. Специализированное питание.
19. Характеристика заболеваемости спортсменов (по видам спорта).
20. Этиология и патогенез заболеваний у спортсменов (на примере одной из нозологических форм).
21. Структура заболеваемости у спортсменов, в т.ч. – разных специализаций и квалификации.
22. Спортивный травматизм: определение, этиология, патогенез (на примере конкретного вида спорта).
23. Профилактика спортивного травматизма, в т.ч. – у спортсменов разных специализаций и квалификации.
24. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
25. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
26. Функциональная готовность: определение, методы изучения, оценка.

Вопросы к зачету

1. Спортивная медицина, история развития.
2. Цели и задачи отечественной спортивной медицины.
3. Организация спортивной медицины в России.
4. Физическое развитие: определение, область применения.
5. Оценка физического развития по методу стандартов.
6. Оценка физического развития по методу индексов.
7. Оценка физического развития по методу корреляции.
8. Понятие о конституции.
9. Классификация конституции по М.В. Черноруцкому.
10. Характеристика конституциональных типов (по М.В. Черноруцкому).
11. Понятие о здоровье.
12. Определение, виды здоровья.
13. Понятие о реактивности.
14. Определение, виды реактивности.
15. Понятие о болезни.
16. Определение, классификация болезней.
17. Периоды болезни и их характеристика.
18. Понятие об этиологии. Определение.
19. Понятие о воспалении. Определение, признаки.
20. Общие реакции организма при воспалении.
21. Понятие об атрофии и гипертрофии. Определение, виды.
22. Понятие о местных расстройствах кровообращения. Определение, виды.
23. Методы изучения функционального состояния нервной системы спортсменов.
24. Определение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления у спортсменов в состоянии покоя.
25. Методика оценки функциональных проб сердечно-сосудистой системы по данным покоя и восстановления.
26. Комбинированная проба С.П. Летунова. Методика проведения и оценка типов реакции сердечно-сосудистой системы.
27. Проба Руффье. Методика проведения и оценка.

28. Гарвардский степ-тест. Методика проведения и оценка общей физической работоспособности спортсменов.
29. Тест PWC₁₇₀. Методика проведения и оценка результатов.
30. ЖЕЛ (жизненная емкость легких), определение.
31. Легочные объемы, расчет должных величин ЖЕЛ.
32. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Определение, методика измерения, оценка ЖЕЛ у спортсменов.
33. Методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания спортсменов.
34. Функциональные пробы, применяемые в спортивной медицине для оценки системы внешнего дыхания.
35. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы спортсменов.
36. Методика проведения и оценка ортостатической пробы.
37. Методика проведения и оценка клиноортостатической пробы.
38. Теппинг-тест. Методика проведения и оценка.
39. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.
40. Методы оценки функционального состояния зрительного анализатора спортсменов.
41. Методы оценки функционального состояния слухового анализатора спортсменов.
42. Методы оценки функционального состояния вестибулярного анализатора спортсменов.
43. Методы оценки функционального состояния двигательного анализатора спортсменов.
44. Врачебно-педагогические наблюдения. Определение, цель, задачи врачебно-педагогических наблюдений.
45. Простые и сложные (инструментальные) методы исследования, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях.
46. Специальные методы исследования (метод дополнительных нагрузок). Методика проведения и оценка.
47. Специальные методы исследования (метод повторных специфических нагрузок). Методика проведения и оценка.
48. Самоконтроль спортсмена. Задачи, основные показатели, используемые для самоконтроля.
49. Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях спортом.
50. Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях физической культурой.
51. Особенности врачебного контроля за женщинами-спортсменками.
52. Самоконтроль в массовой физической культуре.
53. Врачебный контроль в массовой физической культуре.
54. Особенности врачебного контроля при занятиях физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
55. Современные представления о физическом развитии.
56. Генотип спортсмена.
57. Фенотип спортсмена.
58. Телосложение спортсмена.
59. Понятие о конституции.
60. Классификация и характеристика конституциональных типов (по Черноруцкому).
61. Методы изучения телосложения и физического развития: соматоскопия, антропометрия
62. Общая физическая работоспособность спортсменов.
63. Специальная физическая работоспособность спортсменов.
64. Определение МПК: прямой метод.
65. Определение МПК: не прямой метод.

66. Субмаксимальный тест оценки физической работоспособности, варианты протоколов. Протоколы изучения и оценки специальной физической работоспособности спортсменов.
67. Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека.
68. Осанка. Визуальное и инструментальное определение особенностей и дефектов осанки.
69. Антропометрия. Методика антропометрии. Основные объективные показатели физического развития.
70. Основные методы оценки уровня физического развития: метод антропометрических стандартов, метод индексов.
71. Статическая и динамическая координация и их показатели (пробы Ромберга: простая и усложненные пальценосовая проба, треморография, стабиллография и др.).
72. Методы исследования зрительного анализатора (острота зрения, поле зрения).
73. Функциональное состояние вестибулярного аппарата. Методы исследования (пробы Яроцкого, Воячека, Миньковского).
74. Пробы для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы (проба Ашнера, орто- и клиностатические пробы, исследование дермографизма, расчет индекса Кердо).
75. Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
76. Методы исследования сердечно-сосудистой системы.
77. Методы определения артериального давления.
78. Методы оценки функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов.
79. Функциональные пробы: Штанге, Генчи, Розенталя, Шафрановского, Лебедева (методика проведения, оценка результатов).
80. Максимальное потребление кислорода. Методы определения.
81. Функциональная готовность организма как важнейший медицинский показатель состояния спортсмена.
82. Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре.
83. Пробы Мартинэ-Кушелевского, Котова-Дешина. Методика проведения и оценка результатов. Применение в спорте и физической культуре.
84. Назначение и методика проведения пробы Руфье. Оценка результатов.
85. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Модификации. Оценка результатов тестирования.
86. Тест PWC_{170} . Теоретическое обоснование теста. Процедура проведения (классическая и по В.Л. Карпману). Оценка результатов тестирования.
87. Расчет максимального потребления кислорода.
88. Модификация пробы PWC_{170} (шаговая, беговая, лыжная, велосипедная, плавательная и др.).
89. Ортостатические пробы: область применения, основные виды.
90. Простая ортостатическая проба (активная и пассивная). Методика проведения и оценка результатов исследования.
91. Врачебно-педагогические наблюдения.
92. Самоконтроль в спорте. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели.
93. Простейшие функциональные пробы для самоконтроля.

Вопросы к экзамену

1. Место спортивной медицины в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов.
2. Основные виды медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).
3. Первичная медико-санитарная помощь.
4. Специализированная, в том числе высокотехнологичная, медицинская помощь.
5. Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь, медицинская эвакуация.
6. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
7. Организация ВПН.
8. Медицинские группы для занятий физической культурой.
9. Медицинский отбор и ориентация.
10. Организация оказания медицинской помощи при проведении спортивных соревнований.
11. Предварительный этап оказания медицинской помощи при проведении спортивных соревнований.
12. Этап непосредственного медицинского обеспечения спортивных соревнований.
13. Заключительный этап медицинского обеспечения спортивных соревнований.
14. Функции главного врача соревнований.
15. Медицинская бригада соревнований.
16. Медицинский пункт объекта спорта.
17. Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях.
18. Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом.
19. Врачебно-физкультурный диспансер.
20. Функциональные группы для занятий физическими упражнениями.
21. Общая характеристика заболеваемости спортсменов.
22. Краткий анализ заболеваемости спортсменов. Влияние специфики вида спорта на развитие патологических процессов.
23. Перетренированность. Сущность перетренированности. Причины, способствующие возникновению перетренированности.
24. Стадии перетренированности и их характеристика. Общие рекомендации по проведению восстановительных мероприятий. Профилактика перетренированности.
25. Перенапряжение у физкультурников и спортсменов. Сущность перенапряжения. Причины, способствующие возникновению перенапряжения.
26. Перенапряжения сердечно - сосудистой системы (острое, хроническое), восстановление, профилактика.
27. Перенапряжение нервной системы. Диагностика, восстановление, профилактика.
28. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Диагностика, восстановление, профилактика.
29. Допинг в спорте. Запрещенный список. Антидопинговый контроль.
30. Организация и проведение антидопингового контроля. Обязанности и права спортсменов. Санкции к спортсменам при обнаружении допинга.
31. Группы наркотических и психотропных средств. Механизмы их действия. Наркомания.
32. Повреждения (травмы) мышц, связок, суставов: этиология, диагностика, коррекция.
33. Ссадины, потертости, раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.
34. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связок, ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий. Первая помощь и профилактика.

35. Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей. Транспортировка пострадавших. Травматический шок и его профилактика. Первая помощь и профилактика.
36. Травмы нервной системы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Повреждения спинного мозга. Повреждения периферических нервов. Первая помощь и профилактика.
37. Травмы внутренних органов. Основная симптоматика, первая помощь, профилактика.
38. Повреждения и заболевания глаз, ушей, носа и зубов у спортсменов, первая помощь и профилактика.
39. Гравитационный шок, ортостатический коллапс, обморок. Механизм возникновения, первая помощь, профилактика.
40. Клиника теплового и солнечного удара. Первая помощь и профилактика.
41. Отморожение. Замерзание, стадии, клиническая картина, первая помощь.
42. Утопление. Первая помощь и профилактика.
43. Гипогликемическое состояние. Первая помощь и профилактика.
44. Тепловой и солнечный удары. Первая помощь и профилактика.
45. Физические средства, их влияние на организм человека. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
46. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов в различные периоды подготовки.
47. Классификация средств и методов восстановления организма спортсмена.
48. Медицинские средства восстановления.
49. Педагогические средства восстановления.
50. Причины спортивных травм.
51. Спортивный травматизм, причины спортивных травм.
52. Ссадины, потертости; первая доврачебная помощь.
53. Ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мягких тканей: первая доврачебная помощь.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант 1

1. Спортивная медицина, это:
 - а) метод определения функционального состояния спортсменов,
 - б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях,
 - в) система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом,
 - г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников,
 - д) все перечисленное.
2. Цель и задачи спортивной медицины включают в себя все перечисленное, кроме:
 - а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов,
 - б) содействия высокой эффективности физического воспитания в укреплении здоровья и повышения трудоспособности занимающихся,
 - в) организации и проведения лечебно-профилактических и гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом,
 - г) выявления ранних признаков заболеваний и травм, возникающих при нерациональной организации занятий физкультурой и спортом.
3. Для занятий физическими упражнениями выделяют следующие медицинские группы:
 - а) сильную, ослабленную, специальную,
 - б) основную, подготовительную, специальную,
 - в) хорошо физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные,

г) первую (лица без отклонений в состоянии здоровья); вторую (лица с незначительными отклонениями в состоянии здоровья); третью (больные).

4.Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащих диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) спортсмены сборных команд РФ по видам спорта,
- б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физкультурой,
- в) юные спортсмены, учащиеся ДЮСШ, СДЮШОР,
- г) лица, занимающиеся физкультурой,
- д) правильно а) и в)

5.Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, кроме:

- а) проведения антидопингового контроля у спортсменов,
- б) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам врачебного наблюдения и ЛФК,
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний

6.Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает следующие виды обследования, но кроме:

- а) общего, специализированного, перед соревнованием,
- б) основного, дополнительного, повторного,
- в) первичного, текущего, дополнительного,
- г) предварительно - перед занятием спортом и ежегодно - 1 раз в год.

7.В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов,
- б) оценки степени тренированности,
- в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий,
- г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок.

8.Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки,
- б) исследования кислотно-щелочного состояния крови,
- в) электрокардиографии,
- г) клинических анализов крови и мочи,
- д) функциональной пробы с физической нагрузкой.

9.Врачебно-физкультурный диспансер выполняет все следующие функции, кроме:

- а) организационно-методического руководства территориальными лечебно-профилактическими учреждениями в вопросах ЛФК и врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом,
- б) диспансерного наблюдения спортсменов,
- в) медицинского осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом,
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры,
- д) физической реабилитации спортсменов.

10.Система организации врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом включает:

- а) врачебный контроль за спортсменами (проводят врачи-терапевты поликлиник),
- б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся (проводят врачи-педиатры поликлиник),

в) врачебный контроль за спортсменами (проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты спортивной медицины поликлиник),
г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся (проводят спортивные врачи ВФД и поликлиник),

д) правильно в) и г)

11. Задачами врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом являются:

- а) содействие физическому воспитанию населения,
- б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов,
- в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения,
- г) медицинское обеспечение спортивных мероприятий,
- д) все перечисленное.

12. Задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом включают все перечисленное, кроме:

- а) врачебной консультации спортсменов и населения по вопросам физкультуры и спорта,
- б) участия в санитарном надзоре за спортсооружениями,
- в) лечения различных заболеваний у спортсменов,
- г) врачебно-педагогических наблюдений на тренировках.

13. К контингентам, подлежащим диспансеризации, относятся:

- а) ведущие спортсмены,
- б) учащиеся школ, студенты,
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ,
- г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно,
- д) правильно а) и в)

14. Выделяются следующие медицинские группы учащихся для допуска к занятиям физкультурой, исключая:

- а) лиц с физическими дефектами,
- б) подготовительная,
- в) основная,
- г) специальная.

15. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:

- а) оценку здоровья,
- б) оценку функционального состояния и физической работоспособности организма,
- в) оценку физического развития,
- г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия,
- д) все перечисленное.

16. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме:

- а) укрепления здоровья,
- б) профилактики и выявления ранних признаков нарушений здоровья, физического перенапряжения,
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности,
- г) управления тренировочным процессом.

17. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме:

- а) углубленных обследований в ВФД,
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях,

- в) этапных обследований в годовом тренировочном цикле,
- г) профилактических осмотров,
- д) дополнительных обследований после травм и заболеваний.

18. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает:

- а) общий и спортивный анамнез,
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития,
- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой,
- г) общие анализы крови и мочи,
- д) все перечисленное.

19. Требуется обязательное разрешение врача для допуска к соревнованиям в перечисленных видах спорта, кроме:

- а) марафонского бега,
- б) бокса,
- в) прыжков в воду,
- г) подводного спорта.

20. К основным показателям физического развития относятся все перечисленные, кроме:

- а) длины тела,
- б) массы тела,
- в) окружности грудной клетки,
- г) состава крови,
- д) жизненной емкости легких.

21. К методам оценки физического развития относятся все перечисленные, исключая методы:

- а) антропометрических стандартов,
- б) индексов
- в) корреляции
- г) соматовегетативный

22. Индекс Кетле учитывает:

- а) длину тела,
- б) массу тела,
- в) объем грудной клетки,
- г) обхват бедра.
- д) правильно а) и б)

23. Жизненный индекс учитывает:

- а) длину тела,
- б) массу тела,
- в) жизненную емкость легких,
- г) обхват груди.
- д) правильно б) и в)

24. К показателям биологического возраста мальчиков относят все перечисленные, кроме:

- а) роста волос на лобке,
- б) набухания сосков,
- в) роста волос в подмышечных впадинах,
- г) ломки голоса,
- д) окружности грудной клетки.

25. При определении содержания подкожного жира (по Матейко) учитывают все перечисленное, кроме:

- а) средней толщины кожных складок,

- б) массы тела,
- в) длины тела,
- г) объема грудной клетки.

Шкала оценок:

Каждый правильный ответ -1 балл, неправильный – 0 баллов.

Оценка «отлично» - 24-25 баллов;

Оценка «хорошо» - 21-23 баллов;

Оценка «удовлетворительно» - 20-15 баллов;

Оценка «неудовлетворительно» - 15 и менее баллов.

ВАРИАНТ 2

1. При определении абсолютной мышечной ткани не учитывают:

- а) длину тела
- б) сумму обхватов конечностей
- в) толщину жировых складок на конечностях
- г) массу тела

2. В методике определения биологического возраста у девочек учитывают все перечисленное, кроме:

- а) степени развития волос на лобке
- б) развития молочной железы
- в) динамометрии кистей
- г) развития волос в подмышечной впадине
- д) перелома голоса

3. Для определения углов сгибания конечностей применяются:

- а) прибор Билли-Кирхгофера
- б) калипер
- в) гониометр
- г) сантиметровая лента

4. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме:

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

5. К нормальному типу реакций на физическую нагрузку относится:

- а) нормотонический
- б) гипотонический
- в) гипертонический
- г) ступенчатый
- д) дистонический

6. PWC_{170} (W_{170}) означает:

- а) работу при нагрузке на велоэргометре
- б) работу при нагрузке на ступеньке
- в) работу, выполненную за 170 сек
- г) мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 уд./мин.
- д) мощность нагрузки на велоэргометре

7. К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся:

- а) ЧСС до нагрузки
- б) максимальная ЧСС и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в

кгм/мин

- в) мощность первой нагрузки в кгм/мин
- г) мощность второй нагрузки в кгм/мин

8. Физиологическое значение велоэргометрического теста у спортсменов не включает определение:

- а) тренированности и психологической устойчивости
- б) функционального состояния кардио-респираторной системы
- в) аэробной производительности организма
- г) общей физической работоспособности

9. Клиническими критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются:

- а) достижение максимально допустимой частоты сердечных сокращений
 - б) приступ стенокардии
 - в) падение систолического АД или повышение АД более 200/120 мм рт.ст.
 - г) выраженная одышка
 - д) все перечисленное
10. Оптимальным режимом ЧСС, при котором следует прекратить физическую

нагрузку, является:

- а) 120 уд/мин
- б) 140 уд/мин
- в) 150 уд/мин
- г) 170 уд/мин
- д) 200 уд/мин

11. При степ-эргометрии мощность нагрузки зависит от всего перечисленного, кроме:

- а) массы тела
- б) высоты ступеньки
- в) длины тела и жизненной емкости легких
- г) количества восхождений в минуту

12. Длительность задержки дыхания в пробе Штанге у спортсменов в норме оставляет:

- а) 10-19 с
- б) 20-30 с
- в) 40-60 с
- г) 90-120 с
- д) более 120 с

12. Длительность задержки дыхания в пробе Штанге у спортсменов в норме оставляет:

- а) 10-19 с
- б) 20-30 с
- в) 40-60 с
- г) 90-120 с
- д) более 120 с

13. Время восстановления ЧСС и АД до исходного после пробы Мартине составляет

- а) до 2 мин
- б) до 3 мин
- в) до 4 мин
- г) до 5 мин
- д) до 7 мин

14. Функциональная проба «3-минутный бег на месте» выполняется в темпе:

- а) 60 шаг/мин
- б) 100 шаг/мин
- в) 150 шаг/мин
- г) 180 шаг/мин
- д) 210 шаг/мин

15. ЭКГ-критериями прекращения пробы с физической нагрузкой являются все перечисленные, кроме случаев:

- а) снижения сегмента ST
- б) частой экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии
- в) атриовентрикулярной или внутрижелудочковой блокады
- г) резкого падения вольтажа зубцов R
- д) выраженного учащения пульса

16. Отличное функциональное состояние спортсмена, по результатам Гарвардского степ-теста, составляет:

- а) 55 баллов
- б) 65 баллов
- в) 75 баллов
- г) 85 баллов
- д) 90 баллов.

17. Повторная специфическая нагрузка для легкоатлетов (специализирующихся в беге на средние дистанции) (длина тестовой дистанции бега) составляет:

- а) 100 м
- б) 200-400 м
- в) 60 м
- г) 1000-3000 м.

18. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся:

- а) испытания с повторными специфическими нагрузками
- б) дополнительные нагрузки
- в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
- г) велоэргометрия

19. Бронхиальная проходимость у спортсмена исследуется всеми перечисленными методами, кроме:

- а) пневмотонометрии
- б) пневмотахометрии
- в) оксигемометрии
- г) пневмографии

20. Методом спирографии можно определить:

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

21. Методом спирографии можно определить:

- а) жизненную емкость легких
- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

22. Наиболее информативными, в оценке уровня функционального состояния спортсменов, являются:

- а) неспецифические пробы
- б) специфические пробы
- в) фармакологические пробы

21. Наиболее рациональным типом реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с физической нагрузкой является:

- а) нормотоническая
- б) дистоническая
- в) гипертоническая
- г) астеническая
- д) со ступенчатым подъемом артериального давления

22. Для оценки функционального состояния органов внешнего дыхания используются тесты:

- а) проба Штанге и Генчи
- б) проба Руфье

- в) проба Серкина
- г) проба Мартине

23. Для оценки функционального состояния ССС у спортсмена используются все перечисленные тесты, кроме:

- а) пробы Руфье
- б) пробы Мастера
- в) пробы Мартине
- г) пробы Генчи
- д) пробы с 15 с бегом

24. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, это спортсмены:

- а) тренирующиеся на скорость
- б) тренирующиеся на силу
- в) тренирующиеся на выносливость
- г) гимнасты
- д) шахматисты

25. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет:

- а) 24-29 уд/мин
- б) 29-34 уд/мин
- в) 35-40 уд/мин
- г) 41-45 уд/мин
- д) 46-50 уд/мин.

26. Для определения общей физической работоспособности спортсменов и физкультурников экспертами ВОЗ рекомендован:

- а) тест К. Купера
- б) ортостатическая проба
- в) субмаксимальный тест PWC_{170}
- г) проба Мартине
- д) Гарвардский степ-тест.

27. Ведущим показателем функционального состояния организма спортсмена является:

- а) сила
- б) общая выносливость
- в) активная гибкость
- г) общая физическая работоспособность
- д) ловкость

28. В состоянии покоя на высокую тренированность спортсмена указывает:

- а) снижение ЧСС_{покоя}
- б) повышение АД
- в) понижение АД
- г) тахикардия
- д) уменьшение СДД.

29. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме следующих:

- а) синусовой тахикардии
- б) синусовой брадикардии
- в) снижения высоты зубца Р
- г) высокого вольтажа зубцов R и T
- д) постепенного удлинения интервала P-Q

30. Основными признаками гипертрофии левого желудочка являются:

- а) отклонение электрической оси сердца влево
- б) постепенное замедление внутрижелудочковой проводимости

в) нарастание увеличения амплитуды зубцов R в стандартных, левых грудных и усиленных отведениях

г) $RV_5 > RV_4$. Т и сегмент S-T в отведениях 1-м стандартном, aVL, V_{4-6} постепенно снижаются и становятся ниже изоэлектрической линии

д) все перечисленное

31. При велоэргометрии частота вращения педалей поддерживается на уровне:

а) 40-50 оборотов/мин

б) 50-60 оборотов/мин

в) 60-70 оборотов/мин

г) 70-80 оборотов/мин

д) 80-90 оборотов/мин

32. К методам исследования функционального состояния центральной нервной системы спортсмена относятся все перечисленные, за исключением:

а) полидинамометрии

б) электроэнцефалографии

в) реоэнцефалографии

г) эхоэнцефалографии

д) омегометрии

33. К методам определения электрической активности мышц спортсмена относятся:

а) миотонусометрия

б) динамометрия

в) миография

г) электроэнцефалография

34. Для исследования ССС спортсмена, в практике спортивной медицины, используются:

а) пробы с физической нагрузкой

б) пробы с изменением положения тела в пространстве

в) пробы с задержкой дыхания

г) фармакологические пробы

д) все перечисленное

35. К особенностям ЭКГ у детей-спортсменов относятся все перечисленное, кроме следующих признаков:

а) синусовой тахикардии

б) синусовой брадикардии

в) высокого зубца Р

г) глубокого зубца Q

д) укорочения продолжительности зубца Р, комплекса QRS и интервала P-Q

36. К основным показателям формулы для расчета PWC_{170} при велоэргометрии относятся все перечисленные, кроме:

а) мощности первой физической нагрузки

б) мощности второй нагрузки

в) ЧСС при первой нагрузке

г) ЧСС при второй нагрузке

д) ЧСС в покое

37. Принято выделять все перечисленные типы реакций АД спортсмена на физическую нагрузку, кроме:

а) нормотонической

б) астенической (гипотонической)

в) гипертонической

г) дистонической

д) атонической

38. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме:

- а) второй половины подготовительного периода
- б) конца соревновательного периода
- в) предсоревновательного периода
- г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов признаков

перенапряжения

39. К основным этиологическим факторам нарушения кислотно-основного состояния крови у спортсмена, относятся:

- а) дыхательный
- б) метаболический
- в) гликолитический
- г) белковый

40. Характер типичных изменений внутренней среды организма спортсмена при интенсивных физических нагрузках:

- а) дыхательный алкалоз
- б) метаболический ацидоз
- в) метаболический алкалоз
- г) дыхательный ацидоз

41. Признаки перегрузки спортсмена, кроме:

- а) гиперкалиемии
- б) повышенной активности ферментов крови
- в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН
- г) появления в моче белка и кислых мукополисахаридов
- д) снижения естественного иммунитета

42. Мощность физической нагрузки при тестировании работоспособности спортсмена на тредбане (тредмиле) дозируется путем изменения:

- а) скорости движения дорожки
- б) угла наклона дорожки
- в) количества шагов/мин
- г) силы торможения дорожки

43. Первая ступень скорости бега на тредбане при определении PWC_{170} у спортсменов массовых разрядов составляет:

- а) 1-2 км/ч
- б) 5 км/ч
- в) 10 км/ч
- г) 15 км/ч

44. Первоначальный наклон дорожки тредбана при исследованиях PWC_{170} у спортсменов массовых разрядов составляет:

- а) 1°
- б) 2.5°
- в) 5°
- г) 7.5°

45. Для определения PWC_{170} у спортсмена на тредбане, при беге с постоянной скоростью 10 км/ч, наклон дорожки увеличивается на каждой ступени возрастания нагрузки:

- а) на 5°
- б) на 4°
- в) на 3°
- г) на 2.5°

Шкала оценок: Каждый правильный ответ -1 балл, неправильный – 0 баллов. Оценка «отлично» - 44-45 баллов; Оценка «хорошо» - 43-39 баллов; Оценка «удовлетворительно» - 38-20 баллов; Оценка «неудовлетворительно» - 19 и менее баллов.

Вариант 3

1. Задачи спортивного отбора спортсменов на этапах подготовки заключаются в отборе всего перечисленного, кроме:

- а) наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта
- б) выбора для каждого подростка наиболее подходящей для него спортивной деятельности
- в) здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития
- г) спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности

2. Ведущим критерием отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки является:

- а) показатели физического развития
- б) биологический возраст
- в) состояние здоровья
- г) аэробная производительность
- д) анаэробная производительность

3. Критерии отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включает:

- а) тип телосложения
- б) физическую работоспособность и состояние здоровья
- в) устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям
- г) стабильность или рост спортивно-технических результатов
- д) все перечисленное

4. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) прыжки с шестом
- г) метание молота
- д) прыжки в длину

5. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, - это:

- а) плавание
- б) тяжелая атлетика
- в) настольный теннис
- г) художественная гимнастика

6. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме:

- а) снижения гемоглобина
- б) увеличения числа ретикулоцитов
- в) ускорения свертывания крови
- г) ускорения СОЭ

7. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:

- а) увеличение пульсового АД
- б) уменьшение ЖЕЛ
- в) снижение систолического АД

г) восстановление ЧСС и АД за 3 мин после нагрузки

8. У мастера спорта-"марафонца" жалоб нет. После нагрузок стал прослушиваться "бесконечный тон". Это позволяет сделать следующее заключение:

а) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается не более 2 мин после прекращения нагрузки

б) функциональное состояние ухудшается

в) нельзя судить о динамике

г) функциональное состояние улучшается, если "бесконечный тон" прослушивается в течение 5 мин.

9. У спортсмена 12 лет, в ответ на стандартную физическую нагрузку, выявлена гипертоническая реакция. Тактика спортивного врача и его рекомендации:

а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время

б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке

в) увеличить объем тренировочных нагрузок

г) отстранить спортсмена от тренировок

10. Спортсмен 1-го разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли. Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический. Спортивному врачу необходимо:

а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни

б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке

в) провести углубленное обследование

г) все перечисленное

11. У спортсменки 13 лет 2 спортивного разряда, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено увеличение ЧСС на 40%. В этом случае не следует:

а) снижать нагрузки

б) проводить врачебно-педагогическое наблюдение на тренировках

в) проводить углубленный медицинский осмотр

г) увеличивать объем нагрузок

12. У бегуна на длинные дистанции, в начале учебно-тренировочного сбора, в ответ на стандартную тренировочную нагрузку (3×60 м) выявлено увеличение содержания молочной кислоты в крови с 8 мг% до 70 мг%. Через месяц интенсивных тренировок следует ожидать увеличения уровня молочной кислоты:

а) с 8 мг% до 50 мг%

б) с 16 мг% до 80 мг%

в) без изменения.

13. У бегуна на средние дистанции, при тренировках с растущей интенсивностью нагрузок, после тренировки наблюдается увеличение содержания мочевины в крови с 40 мг% до 70 мг%. Это следует расценить как:

а) положительный вариант реакции организма на нагрузку

б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку

в) признак недовосстановления после предшествующих тренировочных нагрузок.

14. У бегуна на средние дистанции, при тренировке с возрастающей интенсивностью, наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как:

а) положительный вариант реакции организма на нагрузку

б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку

в) признак недовосстановления после предшествующих тренировочных нагрузок

15. У спортсмена-велосипедиста, после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки, уровень рН крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке следует оценить, как:

- а) высокие
- б) средние
- в) низкие
- г) неудовлетворительные

16. У спортсмена-марафонца в покое исходные данные показателей крови в норме. После соревновательной нагрузки отмечено умеренное снижение гемоглобина, снижение глюкозы на 10%, повышение лактата на 50%, мочевины на 40%. Уровень тренированности спортсмена следует оценить, как:

- а) низкий
- б) средний
- в) неудовлетворительный
- г) высокий

17. К тестам с повторными специфическими нагрузками предъявляются следующие требования:

- а) нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося
- б) нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью
- в) нагрузка должна выполняться повторно с возможно меньшими интервалами между повторениями
- г) исследования функционального состояния спортсмена проводится непосредственно в период тренировки
- д) верно все перечисленное

18. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит:

- а) белки
- б) жиры
- в) углеводы
- г) минеральные вещества

19. Относительный объем белков в рационе спортсмена, являющийся оптимальным при физических нагрузках, составляет:

- а) 10-14%
- б) 25-30%
- в) 50-60%
- г) 65-70%

20. Рекомендуемое время приема питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок:

- а) 4-5 ч
- б) 3-4 ч
- в) 1,5-2 ч
- г) 30-60 мин.

21. Калорийность рациона спортсменов, форсировано снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов пищи:

- а) белков
- б) жиров
- в) углеводов
- г) жидкости

22. Дополнительные питательные смеси, с включением глютаминовой, лимонной и яблочной кислот, усиливают в организме спортсмена:

- а) гликолиз
- б) аэробное окисление и дыхательное фосфорилирование
- в) водный обмен
- г) азотистый обмен.

23. Источником кислых радикалов в пищевом рационе спортсменов не является:

- а) молоко
- б) мясо
- в) рыба
- г) яйца

24. К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии, относится:

- а) белки
- б) холестерин
- в) кетоновые тела
- г) витамин В₁₅ (пангамат калия).

25. К источникам щелочных оснований в пищевом рационе спортсмена не относятся:

- а) овощи
- б) фрукты
- в) молоко
- г) зерновые продукты.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Шкала оценки написания реферата:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	10
11-20	20
21-30	30
31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

Критерии оценивания контрольных работ

Баллы	Требования к критерию
15	1. глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
10	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
8	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Шкала и критерии оценивания доклада

Баллы	Требования к критерию
1 балл	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
0,5 балла	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
0,25 балла	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
0 баллов	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнена без ошибок.	80-100 баллов
выполнена с одной ошибкой.	40-70 баллов
выполнена с двумя и более существенными ошибками.	10-30 балла
не выполнена лабораторная работа.	0 баллов

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Основы медицинских знаний [Электронный ресурс]: (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учеб. пособие /под ред. И.В. Гайворонского. - 2-е изд. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 303 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104904>

2. Спортивная медицина [Текст]: учебник для вузов / Смоленский А.В.,ред. - М. : Академия, 2015. - 320с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Клинические аспекты спортивной медицины [Электронный ресурс]: руководство / под ред. В.А. Маргазина. - СПб. : СпецЛит, 2014. - 457 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253834>

2. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс] / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - М.: Советский спорт, 2009. - 272 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210449>

3. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274878>

4. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс] /О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский. - М. : Советский спорт, 2011. - 132 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>

5. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: справочник для врачей. - М. : Человек, 2013. - 329 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461436>

6. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте [Электронный ресурс] / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. - М. : Советский спорт, 2010. - 176 с. – Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал РАО, РГАФК;

2.<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, РГАФК;

3.<http://lib.sported.ru>

7. Методические указания по освоению учебной дисциплины:

1) Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор составитель Дубровская А.М.

2) Методические рекомендации «самостоятельная работа студентов» . Автор составитель Дубровская А.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:
комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет.