

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
С.Ю. Рубцова
« 30 » мая 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.19 «Спортивная медицина»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: «Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Южно-Сахалинск
2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:

профессор кафедры физической культуры
и спорта, д.п.н.



О.Р. Кокорина

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 10 от «27» июня 2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент:

Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»



В программу внесены изменения:

протокол № 10 от «19» июня 2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) Спортивная медицина является ознакомить студентов с системой медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом. Изучение основ общей патологии, понятие о здоровье, болезни и иммунной реактивности. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена; динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола; врачебный контроль на тренировках и соревнованиях; медицинское обеспечение массовой физической культуры. Средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний; неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата - профессиональный цикл. Базовая часть (БЗ.В.ОД.6). При изучения дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курса «Анатомия человека», «Физиология человека», а также «Физиология ФВиС» профессионального цикла, базовой части (Б2).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВПО по данному направлению:

а) общекультурных (ОК): ОК-5: готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

б) профессиональных (ПК): ПК-7 готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

в) специальных (СК): СК-1: владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся; СК-2: способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; СК-3: готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; СК-4: способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: теоретические основы и базовые представления о защитных и компенсаторных механизмах организма, о критериях нормального морфофункционального состояния человека, о структуре и содержании занятий физической культурой и спортом.

Уметь: предупреждать, совместно с медицинской службой, возможные заболевания и травмы у занимающихся физической культурой и спортом; достигать оздоровительного и спортивного эффекта; осуществлять эффективный контроль за состоянием здоровья и функциональным состоянием занимающихся (совместно с медицинской службой) и управление тренировочным процессом; восстановление работоспособности и достижения оптимального тренировочного эффекта в оздоровительной физкультуре и спорте.

Владеть: комплексом лабораторных методов исследований.

4. Структура и содержание дисциплины Спортивная медицина

Общая трудоемкость дисциплины на очной форме обучения составляет 5 зачетных единиц, 180 часов. Дисциплина реализуется в 6 и 7 семестрах. 6 семестр: 108 часов,

3 з.е.; 26 часов – лекции, 26 часов – практические занятия, 20 часов – самостоятельная работа, форма контроля – зачет.

п.	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				всего	лекции	практ. раб.	самост. раб	
1.	Введение; основы организации спортивной медицины в России	6	1		2	2	2	Контр. задание, контр. вопросы
2.	Основы общей патологии	6	2-3		4	2	4	Контр. задание, контр. вопросы
3.	Основы эпидемиологии инфекционных и неинфекционных заболеваний	6	4-5		4	2	2	Контр. задание, контр. вопросы
4.	Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом	6	6-7		4	6	2	Контр. задание, контр. вопросы
5.	Содержание и методы врачебного контроля за физкультурниками и спортсменами	6	8-9		4	4	4	Контр. задание, контр. вопросы
6.	Врачебный контроль за физическим воспитанием детей и подростков	6	10-11		4	4	4	Контр. задание, контр. вопросы
7.	Средства и методы восстановления в спорте	6	12-13		4	6	2	Контр. задание, контр. вопросы
		6	1-13	72	26	26	20	Зачет

5. Темы и краткое содержание курса

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В РОССИИ

Предмет и задачи спортивной медицины; использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья; предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом; лечение и реабилитация заболевших; содействие росту спортивных достижений и физической подготовленности.

Краткий очерк истории развития спортивной медицины. Основы организации спортивной медицины в России. Медицинское обследование занимающихся спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения.

Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Пропаганда занятий оздоровительной физической культуры и спорта.

Тема 2. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПАТОЛОГИИ

Основные термины и понятия в медицине: здоровье, болезнь, этиология, патогенез, иммунитет, инфекция, эпидемиология, саногенез, профилактика, реабилитация, рекреация и др.

Инфекционные, физические, химические, социальные, наследственные причины заболеваний. Понятия о дистрофии, атрофии, гипертрофии. Причины, вызывающие их, механизмы развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной, костной тканей после травм. Понятие о реактивности, иммунитете, аллергии; механизм их развития, влияние на них физических упражнений.

Тема 3. ОСНОВЫ ЭПИДЕМИОЛОГИИ ИНФЕКЦИОННЫХ И НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Возбудители инфекционных заболеваний; понятие о вирусах, бактериях, простейших, и др. Основные источники инфекционных заболеваний: больной на различных стадиях инфекционной болезни. Пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактный, передача животными и насекомыми. Устойчивость к инфекциям, иммунитет, его механизмы, иммунодефицит; пассивный, активный и врожденный иммунитет; переливание сыворотки, прививки. Вирулентность инфекции. Эпидемии, их причины и закономерности возникновения; меры борьбы с инфекциями и эпидемиями. Личные меры защиты против инфекции. Значение закалывания физическими упражнениями в целях повышения устойчивости к инфекциям, возможное снижение иммунитета при состоянии высокой тренированности (на высоте спортивной формы) и профилактика инфекции.

Эпидемиология основных неинфекционных заболеваний: атеросклероза, гипертонической болезни, диабета, злокачественных новообразований, являющихся главной причиной заболеваемости и смертности. Понятие о причинах факторах этих болезней (факторы риска). Роль гиподинамии как “фактора риска”

Тема 4. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом. Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, курение, алкоголь, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, нарушение питания и т. д. Сравнение заболеваемости спортсменов и молодых людей, не занимающихся спортом.

Травмы при занятиях физкультурой и спортом, их причины и профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Понятие о хронической микротравматизации и её значение в патологии физкультурников и спортсменов. Медицинская и спортивная реабилитация. Реабилитационные отделения при диспансерах. Реабилитационные центры.

Тема 5. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

Задачи и методы врачебных наблюдений за занимающимися физкультурой и спортом. Методы врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Физиологическая кривая урока, тренировки. Антропометрия. Соматоскопические методы обследования сердечно-сосудистой системы. Телеметрия. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония. Синдром регулируемой ги-

подинамии и гипердинамии. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Исследование функционального состояния внешнего дыхания, ЖЕЛ, мощность вдоха, выдоха. Интегральная оценка функционального состояния внешнего дыхания. Понятие о кислородной ёмкости крови. Функциональные пробы РW 170 МПК. Аэробная производительность у лиц разного пола, возраста; у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование нервной системы; клино- и ортостатическая проба. Исследование функционального состояния мышечной системы у спортсменов. Определение анаэробной производительности. Особенности обследования детей и подростков. Допинги и антидопинговый контроль в спорте.

Практическое занятие: практическое выполнение (побригадно из 3-4 студентов) функциональных проб (Гарвардский спет-тест, РWС170, тест Купера, МПК; перерасчеты: МПК - в РWС170 в тесте Купера и наоборот. Анализ электрокардиограмм. Функциональные пробы нервной системы. Клино, ортостатические.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе; задачи школьного врача, детской поликлиники. Распределение школьников на группы: основную, подготовительную, специальную. Врачебный контроль за физическим воспитанием специальной медицинской группы. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания, в дошкольных учреждениях, за юными спортсменами.

Тема 7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Цель и задачи восстановления в спорте. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности. Восстановление в тренировочном процессе для переносимости нагрузок в режиме суток, в циклах - недельном, мезоцикле, годовом цикле; восстановление перед и после соревнований. Повышение спортивной готовности восстановительными средствами. Средства восстановления: педагогические – чередование нагрузок, восстановительные тренировки, восстановительные дни, циклы. Восстановительное питание, восстановительный сон. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путём воздействия на биологически активные точки. Медикоментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные, мази, растирки); комплексные системы восстановления в различных видах спорта.

Практическое занятие: знакомство с методиками восстановления (возможно с посещением спортивной базы, диспансера).

6. Образовательные технологии. Мультимедийное сопровождение, разбор конкретных ситуаций, тестирование по темам разделов, творческие задания, моделирование физиологических процессов.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

8.1 Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1. Предмет, задачи и значение спортивной медицины.
2. История развития спортивной медицины в России.
3. Принципы организации спортивной медицины в России.
4. Первичные, повторные и дополнительные обследования спортсменов.

5. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
6. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом.
7. Пропаганда занятий оздоровительной физической культурой и спортом.
8. Понятие «здоровье», «болезнь».
9. Составляющие болезни: этиология, патогенез, клиника, эпикриз, анамнез.
10. Иммунитет, его виды, значение.
11. Периоды болезни.
12. Исход болезни, виды.
13. Инфекционные, физические, биохимические, социальные, наследственные причины заболеваний.
14. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофии.
15. Возбудители инфекционных заболеваний.
16. Понятие о вирусах.
17. Понятие о бактериях.
18. Понятие о гельминтах.
19. Основные источники инфекционных заболеваний.
20. Пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактный, алиментарный, сывороточный.
21. Эпидемии, их причины.
22. Личные меры защиты против инфекции.
23. Группы крови, резус-фактор.
24. Совместимость групп крови и резус-фактора.
25. Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом.
26. Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Причины заболеваний у спортсменов.
27. Травмы при занятиях физкультурой и спортом, их причины и профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта.
28. Понятие о хронической микротравматизации и её значение в патологии физкультурников и спортсменов.
29. Медицинская и спортивная реабилитация.
30. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония.
31. Исследование функционального состояния внешнего дыхания, ЖЕЛ, мощность вдоха, выдоха. Интегральная оценка функционального состояния внешнего дыхания.
32. Понятие о кислородной ёмкости крови.
33. Функциональные пробы РВ 170, МПК, Гарвардский спет-тест, проба Летунова, проба Рюфье.
34. Допинги и антидопинговый контроль в спорте.
35. Средства восстановления: педагогические. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путём воздействия на биологически активные точки. Медикоментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные, мази, растирки); комплексные системы восстановления в различных видах спорта.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1999.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: ФиС, 1990.

3. Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. М.: Медицина 1994.
4. Тихвинский С.Б., Хрушев С.В. Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 1990.

б) дополнительная литература:

1. Бутченко Л.А., Кушаковский М.С., Журавлева Н.Б.; Дистрофия миокарда у спортсмена, М.: Медицина, 1990.
 2. Вайнбаум Я.С. Перенапряжение сердца у спортсменов. Махачкала, 1991.
 3. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера, Мю: ФиС, 1991.
 4. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. М.: ФиС, 1999.
- Дёшин Р.Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине [Электронный ресурс] : справочник / Р.Г. Дёшин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 140 с. — 978-5-906839-22-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55553.ht>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Микроскопы, микропрепараты, учебные таблицы, муляжи, телевизор, DVD-плеер, видеоманитфон, учебные фильмы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки