

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.02.2022 08:15:45
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.В. Дикова
« ____ » _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02.ДВ.06.01 «ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил
2021

Рабочая программа дисциплины «Врачебный контроль». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 14 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2020 г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия	8
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методические материалы.....	9
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	9
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	12
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование средств и методов адаптивной физической культуры, позволяющих проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц, занимающихся физической культурой, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья.

Задачи:

- сформировать у студентов знания о средствах, методах и приемах, используемых при проведении восстановительных мероприятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья;
- сформировать у студентов знания о показаниях, ограничениях и противопоказаниях к физическим нагрузкам для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- сформировать у студентов знания и практические умения необходимые для проведения мероприятий направленных на профилактику травматизма при занятиях физической культурой;
- сформировать у студентов знания и практические умения выполнять врачебно-педагогический контроль за состоянием организма, занимающихся физической культурой, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Врачебный контроль» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.В.02.ДВ.06.01 «Врачебный контроль» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплины по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности», «Возрастная физиология и анатомия», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», которые изучаются на первом, втором и четвертом курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

- способности осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении (ОПК-5);
- способности взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК – 7);
- способности организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК – 7);
- способности к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся (ПК-6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Средства, методы и приемы, используемые при проведении восстановительных мероприятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья;
32. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
33. Методы врачебного исследования;

34. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии, занимающихся физической культурой и спортом;

35. Основные методики исследования и оценки физического развития и функционального состояния различных систем организма.

36. Правила оказания неотложной помощи при наиболее частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях физической культурой и спортом.

Уметь:

У1. Применять полученные знания при оценке уровня физического развития и функциональных возможностей организма, занимающихся физической культурой и спортом, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

У2. Осуществлять систему мероприятий по предупреждению заболеваний и травм у занимающихся физической культурой, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

У3. Выполнять анализ результатов врачебно – педагогических наблюдений;

У4. Выполнять медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения	
	Очная	
	9 семестр	10 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108	108
Контактная работа , в том числе:	38	38
Лекции	12	12
Практические занятия	26	26
Самостоятельная работа , в том числе:	70	25
Изучение теоретического курса	50	20
Самоподготовка к текущему контролю знаний	20	5
Подготовка к промежуточной аттестации	-	45

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
9 семестр						
Раздел 1. Организация врачебного контроля. Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья Тема 1. 1. Введение. Цель, задачи и содержание врачебного контроля.	34	6	8		20	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
Тема 1.2. Врачебный контроль в комплексной	28	4	4		20	Проверка преподавателем

реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья						выполненного задания. Собеседование с группой
Раздел 2: Медико-педагогические наблюдения в учебно-тренировочном процессе Тема 2.1. Исследование и оценка физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	39	2	12	4	25	Проверка преподавателем выполненного задания.
Тема 2.2. Тестирование физической работоспособности и тренированности.	7	-	2	4	5	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой
Всего в 9 семестре:	108	12	26	8	70	
10 семестр						
Тема 2.2. Тестирование физической работоспособности и тренированности.	14	2	6	2	6	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
Тема 2.3. Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации.	18	4	8	4	6	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
Тема 2.4. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях. Допинг-контроль	16	4	6	2	6	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
Тема 2.5. Средства восстановления и повышения работоспособности	15	2	6		7	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
Подготовка и сдача экзамена:	45	-	-	-	45	
Всего в 10 семестре:	108	12	26	8	25	
Всего по дисциплине	216	24	52	16	95	

4.3. Содержание курса

Раздел 1. Организация врачебного контроля. Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Тема 1. 1. «Введение. Цель, задачи и содержание врачебного контроля».

Врачебный контроль в системе адаптивной физической культуры. Предмет и задачи врачебного контроля: использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья, предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Краткий

очерк истории развития спортивной медицины. Основы организации спортивной медицины в России. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля. Медицинское обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль над занятиями физкультурой и спортом.

Тема 1.2. Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Роль и значение врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации и реадaptации в обществе инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Неразрывная связь врачебного контроля с анатомо-физиологическими перестройками и морфофункциональными изменениями в организме лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Медицинское обследование лиц, имеющих ограниченные возможности в здоровье и занимающихся физкультурой и спортом.

Взаимосвязь задач врачебного контроля с причиной, вызвавшей наступление инвалидности и вторичными изменениями, лимитирующими двигательные возможности, необходимость оценки функциональных и резервных возможностей человека.

Раздел 2: Медико-педагогические наблюдения в учебно-тренировочном процессе

Тема 2.1. Исследование и оценка физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Современные функциональные методы исследования, их характеристика и возможности. Роль и значение функциональных методов исследования в практике врачебного контроля. Методы исследования сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, вегетативной нервной систем. Особенности их функционального состояния при поражении опорно-двигательной системы, при поражении позвоночника и спинного мозга, при детских церебральных параличах. Физическое развитие человека, его признаки и характеристики. Методы исследования физического развития. Антропометрия, её возможности. Типы телосложения, нарушения состояния опорно-двигательной системы. Осмотр, пальпация, перкуссия, измерение длины конечностей и её сегментов, определение объема движений в суставах, силы мышц. Аппаратные методы исследования – рентгенологические, биохимические, электрофизиологические и др. Оценка физического развития. Метод индексов, метод стандартов, метод корреляции. Оценка влияния систематических занятий физической культурой и спортом на состояние функциональных систем, динамику компенсаторных и адаптационных реакций организма. Роль адаптивной физической культуры в совершенствовании физических возможностей организма. Методы тестирования – велоэргометрия, тредмил. Методические особенности тестирования при различной патологии опорно-двигательной системы. Показатели физической работоспособности, их изменение при различной патологии опорно-двигательной системы. Возрастные изменения артериального давления, допустимые значения пульса. Нагрузочные тесты и простейшие функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Критерии оценки, типы реакции, их интерпретация применительно к задачам физической тренировки. Двигательные режимы для инвалидов с различным уровнем двигательных возможностей. Особенности контроля при патологии органа зрения, слуха.

Тема 2.2. Тестирование физической работоспособности и тренированности.

Задачи и методы врачебных наблюдений за лицами, занимающимися физкультурой и спортом. Понятие о тренированности. Тренированность как комплексное врачебное, педагогическое и психологическое понятие, характеризующее способность спортсменов к

достижению результатов. Методы врачебно-педагогических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Физиологическая кривая урока, тренировки. Анамнез. Методы исследования и оценки сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипертония. Синдром регулируемой гипердинамии и гиподинамии. Исследование и оценка функционального состояния внешнего дыхания, ЖЕЛ, мощность вдоха, выдоха. Функциональные пробы PWC170. МПК. Аэробная производительность у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование нервной системы: клино- и ортостатическая проба. Исследование функционального состояния мышечной системы у спортсмена. Интерпретация результатов. Роль врачебного контроля в определении уровня тренированности.

Тема 2.3. Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации.

Организация врачебного контроля над физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль над внеурочными формами физического воспитания. Врачебно-педагогические наблюдения в дошкольных учреждениях, за юными спортсменами. Особенности методики физического воспитания детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы и др., отнесенных к специальной медицинской группе.

Тема 2.4. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях. Допинг-контроль

Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий. Оформление допуска к соревнованиям. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте. История развития и организация допинг-контроля. Регламентация допинг-контроля медицинским уставом МОК. Процедура сбора проб для допинг-контроля. Процедура лабораторного анализа. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы. Штрафные санкции к спортсменами за применение запрещенных препаратов и методов. Перетренированность и перенапряжение организма в процессе интенсивных тренировок и соревнований, внешние признаки утомления, функциональные сдвиги. Причины развития, средства профилактики

Тема 2.5. Средства восстановления и повышения работоспособности

Цель и задачи восстановления в спорте. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности. Восстановление перед- и после соревнований. Средства восстановления. Педагогические: чередование нагрузок, восстановительные тренировки. Восстановительное питание. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки. Медикаментозные средства восстановления: витамины, анаболические препараты (негормональные мази, растирки); комплексные системы восстановления в различных видах спорта.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 1.1.	Цель, задачи и содержание врачебного контроля.	8

Тема 1.2.	Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	8
Тема 2.1.	Исследование и оценка физического развития	4
Тема 2.1.	Исследование функционального состояния различных систем организма, лиц занимающихся физической культурой и спортом.	4
Тема 2.2.	Тестирование физической работоспособности тренированности	8
Тема 2.3.	Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации.	8
Тема 2.4.	Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях. Допинг контроль.	6
Тема 2.5.	Средства восстановления и повышения работоспособности.	6

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Врачебный контроль» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений принимать решения в области здоровьесбережения с учетом пола и возраста, обучающихся занимающихся физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (дискуссии, технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: технологии группового обучения, ситуационный анализ, анализ полученных экспериментальных данных.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Раздел 1. Организация врачебного контроля. Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Тема 1. 1. Введение. Цель, задачи и содержание врачебного контроля.

Практическое занятие 1 - 4: Общие основы спортивной медицины (8 часов).

Задание:

1. Истории развития спортивной медицины.
2. Организация спортивной медицины в России.
3. Система врачебно-физкультурных диспансеров, их роль и значение в осуществлении систематического врачебного контроля.
4. Медицинское обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
5. Врачебно-педагогические наблюдения.
6. Методы врачебного контроля.

7. Санитарно-гигиенический контроль над занятиями физкультурой и спортом.

Тема 1.2. Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Практическое занятие 5 - 6: Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (4 часа).

1. Роль и значение врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации и реадaptации в обществе инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Неразрывная связь врачебного контроля с анатомо-физиологическими перестройками и морфофункциональными изменениями в организме лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Медицинское обследование лиц, имеющих ограниченные возможности в здоровье и занимающихся физкультурой и спортом.

4. Взаимосвязь задач врачебного контроля с причиной, вызвавшей наступление инвалидности и вторичными изменениями, лимитирующими двигательные возможности, необходимость оценки функциональных и резервных возможностей человека.

Раздел 2: Медико-педагогические наблюдения в учебно-тренировочном процессе

Тема 2.1. Исследование и оценка физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Практическое занятие 7 - 9: Исследование и оценка физического развития и телосложение человека (6 часов).

Вопросы занятия:

1. Физическое развитие человека, его признаки и характеристики.

2. Характеристика методов исследования физического развития: соматоскопия, и антропометрия.

3. Методика определения формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота.

4. Методика определения степени развития мышц и подкожно жировой клетчатки.

5. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.

6. Оценка физического развития метод индексов. Преимущества и недостатки методов.

Практическое задание:

1. Используя руководство к практическому занятию выполнить оценку физического развития организма.

2. Используя руководство к практическому занятию определить тип телосложения испытуемого.

3. Используя метод индексов определить физическое развитие организма.

Практическое занятие 10 - 12: Исследование функционального состояния различных систем организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом (6 часов).

Вопросы занятия:

1. Общие принципы использования функциональных проб для оценки функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

2. Виды функциональных проб. Методика их проведения. Интерпретация результатов.

Практическое задание:

1. Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма.
2. Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние дыхательной системы организма.
3. Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние нервной системы организма.

Тема 2.2. Тестирование физической работоспособности и тренированности.**Практическое занятие 13 - 16: Тестирование физической работоспособности и тренированности (8 часов).****Вопросы занятия:**

1. Понятие о тренированности.
2. Методы врачебно-педагогических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления.
3. Физиологическая кривая урока, тренировки.
4. Методы исследования и оценки физической работоспособности и тренированности лиц, занимающихся физической культурой.

Практическое задание:

1. Используя методическое руководство к занятию оценить физическую работоспособность организма.
2. Используя методическое руководство к занятию оценить тренированность организма лиц, занимающихся физической культурой.
3. Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние функционального состояния мышечной системы организма лиц, занимающихся физической культурой.

Тема 2.3. Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации.**Практическое занятие 17 - 20: Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации (8 часов).****Вопросы занятия:**

1. Организация врачебного контроля над физическим воспитанием в школе.
2. Распределение обучающихся на группы: основную, подготовительную, специальную.
3. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания.
4. Санитарно-гигиенический контроль над внеурочными формами физического воспитания.
5. Врачебно-педагогические наблюдения в дошкольных учреждениях, за юными спортсменами.
6. Особенности методики физического воспитания детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы и др., отнесенных к специальной медицинской группе.

Практическое задание:

1. Используя методы врачебно-педагогического наблюдения построить физиологическую кривую занятия физической культуры, обучающихся основной и подготовительной групп.
2. Используя методы врачебно-педагогического наблюдения построить физиологическую кривую занятия физической культуры, обучающихся специальной медицинской группы

Тема 2.4. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях. Допинг-контроль

Практическое занятие 21 - 22: Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях (4 часа).

Вопросы занятия:

1. Организация медицинского контроля во время спортивных соревнований и массовых физкультурных мероприятий.
2. Оформление допуска к соревнованиям.
3. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания.
4. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте.

Практическое занятие 23: Допинг-контроль (2 часа).

Вопросы занятия:

1. История развития и организация допинг-контроля.
2. Регламентация допинг-контроля медицинским уставом МОК. Процедура сбора проб для допинг-контроля.
3. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы.
4. Перетренированность и перенапряжение организма в процессе интенсивных тренировок и соревнований, внешние признаки утомления, функциональные сдвиги.

Тема 2.5.: Средства восстановления и повышения работоспособности

Практическое занятие 24 - 26: Средства восстановления и повышения работоспособности (6 часов).

Вопросы занятия:

1. Цель и задачи восстановления в спорте. Восстановление после травм, заболеваний, перетренированности.
2. Средства восстановления.
3. Восстановительное питание.
4. Физические средства восстановления: массаж, электростимуляция, водные процедуры, сауна, ванны, восстановление путем воздействия на биологически активные точки.
5. Виды гидропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.
6. Виды электропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.
7. Виды светопроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Цель,	34	14	20	Изучить и составить конспект «Учение о	Проверка

задачи и содержание врачебного контроля				здоровье и болезни».	выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение полученных результатов.
Врачебный контроль в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	28	4	4	Подготовить сообщения по вопросам занятия.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение полученных результатов.
Исследование и оценка физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом	39	14	25	Используя руководство к практическому занятию выполнить оценку физического развития организма. Провести анализ полученных данных, оформить отчет. Используя руководство к практическому занятию выполнить оценку функционального состояния организма. Провести анализ полученных данных, оформить отчет	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Тестирование физической работоспособности и тренированности	21	10	11	Используя методическое руководство к занятию оценить тренированность и физическую работоспособность организма. Провести анализ полученных данных, оформить отчет.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Особенности врачебного контроля над физическим воспитанием в образовательной организации.	18	12	6	Самостоятельно изучить и составить конспект медицинского обеспечения занятий физической культурой лиц разных возрастных групп. Используя методы врачебно-педагогического наблюдения построить физиологическую кривую занятия физической культуры, обучающихся специальной медицинской группы. Оформить отчет.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях. Допинг-контроль	16	10	6	Подготовить сообщения по вопросам занятия.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Средства восстановления и повышения работоспособности	15	8	7	Подготовить сообщения по вопросам занятия.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Экзамен:	45	-	45	Подготовка к экзамену.	
Всего:	216	76	95		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Маргазин, В.А. Руководство по спортивной медицине [Электронный ресурс] : рук. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. — 487 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59827>.
2. Клинические аспекты спортивной медицины [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Ачкасов [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 455 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59826>.
3. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 130 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4108>.

Дополнительная литература:

1. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : , 2015. — 136 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97439>
2. Капилевич, Л.В. Спортивная медицина: Практикум: В 2 частях. Ч.1 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 86 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44225>.
3. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9144>.
4. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера [Электронный ресурс] : справ. — Электрон. дан. — Москва : , 2013. — 328 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97560>.
5. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина [Текст] : учебное пособие: курс лекций и практические занятия. Ч.1 / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 304с. : ил. - Доп. Гос. ком. РФ. - ISBN 5-85009-927-1.
6. Прошляков, В. Д. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья [Текст] : монография / В. Д. Прошляков, А. С. Никитин; Рязанский государственный медицинский ун-т им. академика И. П. Павлова. - Санкт-Петербург : Эко-Вектор, 2016. - 160 с. - Библиогр.: с. 147-158. - ISBN 978-5-906648-18-1 : 290-00

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Ростомер, спирометр, динамометр, медицинские весы, тонометр, секундомер.