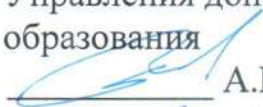


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель начальника
Управления дополнительного
образования


А.В.Ральников
«20» февраля 2024 г.
03-04-2024-0222-1313

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Основы спортивной медицины и антидопинговый контроль»

дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана: Беспятых О.Ю., д.м.н., профессором кафедры МБД

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Основы спортивной медицины и антидопинговый контроль» определяются тем, что все возрастающие требования к компетентности специалистов в области физической культуры и спорта ставят перед ними задачу овладения знаниями по основам спортивной медицины и антидопинговому контролю. Тренер должен уметь правильно оценить здоровье занимающихся физической культурой, уметь проводить врачебно-педагогические наблюдения и в случае возникновения ситуаций с нарушением здоровья спортсмена уметь оказать ему неотложную помощь.

Она имеет межпредметные связи с общей теорией и методикой физической культуры и спорта; основами общей, спортивной и возрастной физиологией; основами тренерского мастерства.

Цель учебной дисциплины – формирование у слушателей знаний по функциональному состоянию организма, правилам проведения врачебно-педагогического наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом и ознакомление с проведением антидопингового контроля.

Задачи учебной дисциплины:

- ознакомление слушателей с организацией и содержанием медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- показать место предмета в научном мире, осветить вклад ученых по физической культуре и спорту;
- получение слушателями знаний по общей и спортивной патологии, профилактике, лечению реабилитации спортивных травм;
- ознакомление слушателей с методами определения состояния тренированности, методами врачебного контроля, помощи занимающимся в достижении наивысшего уровня (спортивной формы) к моменту основных соревнований;
- дать представление об истории применения допинга в спорте и осуществление антидопингового контроля.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен продемонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Владеть навыками - выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований; - обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к

				организациям дополнительно- го образования
--	--	--	--	--

1.2 Содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очно-заочная с применением ДОТ	36	16	6	10	-	18	2	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	Самостоятельная работа
1.	Методы и способы оценки физического развития и определения функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	3	6
2.	Методические подходы осуществления врачебно-педагогических наблюдений в период тренировок и занятий с учетом возраста пола занимающихся	2	3	6
3.	Допинг, антидопинговый контроль	2	4	6
	Итого:	6	10	18

Матрица соотнесения тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ПК-1	Общее количество компетенций
1. Методы и способы оценки физического развития и определения функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом	11	+	1
2. Методические подходы осуществления врачебно-педагогических наблюдений в период тренировок и занятий с учетом возраста пола занимающихся	11	+	2
3. Допинг, антидопинговый контроль	12	+	2
Промежуточная аттестация	2	+	2
Итого:	36		

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Методы и способы оценки физического развития и определения функционального состояния организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Введение в дисциплину «Спортивная медицина».

Современное представление о физическом развитии. Понятие о генотипе, фенотипе. Телосложение. Конституция. Морфофункциональные показатели физического развития. Методы исследования физического развития. Соматоскопия. Антропометрия. Понятие об осанке. Оценка осанки. Форма стопы. Плоскостопие. Формы грудной клетки. Состав тела. Определения веса жировой массы тела (по Матейки). Определение активной массы тела. Методы оценки физического развития. Антропометрический профиль. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. Модельные характеристики спортсменов.

Понятие о тренированности, функциональной готовности. Оценка функционального состояния ведущих адаптивных систем организма спортсменов - нервной системы, сенсорной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Структурные особенности спортивного сердца – дилатация, физиологическая гипертрофия сердца. Брадикардия. Гипотония. Исследование функционального состояния внешнего дыхания. Жизненная емкость легких, максимальный дыхательный объем, легочная вентиляция.

Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы, путем установления максимальной анаэробной

мощности (МАМ) и определению максимального потребления кислорода (МПК).

Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка – проба Мартине. Проба С. П. Летунова. Изменение тела в пространстве – ортостатическая проба.

Тема 2. Методические подходы осуществления врачебно-педагогических наблюдений в период тренировок и занятий с учетом возраста пола занимающихся.

Задачи врачебно-педагогического наблюдения в процессе тренировочного занятия. Понятие о срочном, отставленном, кумулятивном тренировочных эффектах. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений. Оперативные, текущие и этапные обследования. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Методы исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении. Анамнез (медицинский, спортивный). Визуальное наблюдение. Оценка и критерии степени утомления спортсменов. Методы исследования реакции сердечно-сосудистой системы спортсменов на физические нагрузки. Исследование функции внешнего дыхания в процессе врачебно-педагогического наблюдения. Медицинский контроль на соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований (допуск спортсменов к соревнованиям)

Тема 3. Допинг, антидопинговый контроль.

Историческая справка о применении стимулирующих препаратов атлетами в различных видах спорта и последствия их использования.

Определение «Допинг» его юридическое, социальное, медико-биологическое значение.

Классификация запрещенных препаратов и краткая характеристика их побочного действия на организм спортсмена.

Порядок осуществления антидопингового контроля в различных видах спорта на современном этапе.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Основными формами проведения аудиторных занятий со слушателями по учебной дисциплине «Основы спортивной медицины и антидопинговый контроль» являются лекции и семинарские (практические) занятия.

На семинарских (практических) занятиях слушатели проводят исследования по изучению физического развития и функционального

состояния основных систем своего организма и оценивается его физическая работоспособность в степ-тесте по показателям РВЦ 170 и ИГСТ.

В ходе преподавания используются доступные и достаточно информативные методы определения физического развития и оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом. В результате проведенных исследований составляется заключение и выдаются необходимые рекомендации по устранению выявленных отклонений и улучшению функционального состояния организма испытуемого, что позволяет повысить эффективность тренировочного и спортивного процесса атлета.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом специализации и квалификации спортсмена.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на

затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских, практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита проекта).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература

1. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – СПб.: СпецЛист, 2010. – 192 с.

3. Журавлева О.В. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / О.В. Журавлева. – Анжеро-Судженск, 2011. – 28 с.

2. Макарова Г.А., Спортивная медицина [Текст]: учеб. для студ. вузов / Г.А. Макарова. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 480 с.: ил. – Библиогр.: с.412-413

4. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте: науч.-метод. пособие / М.: Советский спорт, 2011. – 232 с.

5. Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов: учебное пособие для студентов мед. вузов. - М.: Профиль-2С, 2010. – 72 с.

6. Чашин М.В., Константинов Р.В. Профессиональные заболевания в спорте. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.

7. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

**Описание материально-технической базы, необходимой для
осуществления образовательного процесса**

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
Экран с электроприводом

**Перечень информационных технологий, используемых при
осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине**

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEX-PRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»

7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в устной форме (вопросно-ответная форма)

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень вопросов к зачету

1. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат, характеристика и профилактика.
2. Методы исследования и оценка вестибулярного аппарата у спортсменов.
3. Перетренированность, причины, характеристика; восстановительные мероприятия.
4. Подготовительный массаж, задачи, методика, влияние на организм.
5. Методы исследования и оценка нервно-мышечной системы.
6. Гравитационный шок, его причины, характеристика, профилактика, первая помощь.
7. Допинги, их характеристика. Антидопинговый контроль.
8. Гипогликемия, причины, характеристика, профилактика и правила оказания первой помощи.
9. Морфофункциональная характеристика возрастных особенностей подростков и их учет при занятиях физической культурой и спортом.
10. Организация и содержание врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
11. Физические средства восстановления.
12. Причины травм при занятиях физической культурой и спортом.
13. Цели и задачи спортивной медицины.
14. Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы у спортсменов.
15. Морфофункциональная характеристика возрастных особенностей младших школьников и их учет при занятиях физической культурой и спортом.
16. Методы исследования системы внешнего дыхания у спортсменов.
17. Внутренние факторы, способствующие возникновению патологического процесса в организме.
18. Исследования и оценка состояния опорно-двигательного аппарата.
19. Особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
20. Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.
21. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Понятие о физическом развитии, методы исследования и оценка.
23. Диспансеризация спортсменов, задачи и значение.

24. Экспресс-диагностика эффективности тренировочного процесса, восстановительные мероприятия.
25. Адаптогены, способствующие восстановлению работоспособности спортсменов, их характеристика и действие на организм.
26. Виды кровотечений при повреждении опорно-двигательного аппарата. Первая доврачебная помощь.
27. Самоконтроль спортсмена, его содержание и значение.
28. Переломы костей их характеристика, правила оказания первой доврачебной помощи.
29. Педагогические средства восстановления и их характеристика.
30. Методы исследования состояния осанки и типов телосложения.
31. Характеристика нарушений осанки и их причины.
32. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
33. Восстановительный массаж, задачи, методика, действие на организм.
34. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
35. Схема обследования спортсменов.
36. Тепловой удар при занятиях физической культурой и спортом, его причины, характеристика, профилактика. Первая помощь.
37. Формы работы в спортивной медицине.
38. Методы исследования и оценка координационной функции нервной системы.
39. Психологические средства восстановления, их характеристика и действие на организм.
40. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.
41. Внешние факторы, способствующие возникновению патологии в организме.
42. Понятие об осанке и признаки, характеризующие правильную осанку.
43. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
44. Солнечный удар, его характеристика, причины, оказания первой помощи.
45. Витамины, как средство восстановления, их характеристика и действие на организм.
46. Методы исследования и оценка типов нервной системы.
47. Рациональное питание – главный фактор восстановления работоспособности.
48. Ушибы, их характеристика и правила оказания первой помощи.
49. Хронические повреждения мышц, причины, характеристика, восстановление.
50. Биоритмологический контроль за юными спортсменами.
51. Экспресс-диагностика срочного тренировочного эффекта.

52. Физическое перенапряжение причины, характеристика, восстановление.

53. Влияние систематических занятий спортом на систему внешнего дыхания.

54. Возрастные особенности развития утомления организма юных спортсменов.

55. Оценка физического развития методом стандарта и антропометрического профиля.

56. Печеночный болевой синдром, причины, характеристика, профилактика.