

|  |  |
| --- | --- |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | |
|  |
| **ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  **(ДГТУ)** | |

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Спортивная медицина»:**

Ростов-на –Дону

2022

Освоение тем разделов курса осуществляется в форме лекций и практических занятий, а также на основе внеаудиторной самостоятельной работы студентов и индивидуальных консультаций с преподавателем.

Лекция является ведущей формой учебных занятий. Во время лекционных занятий необходимо записывать лекции в виде конспектов. Перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала надо обратиться к основным и дополнительным литературным источникам, рекомендованными РПД. Если материал не понятен, возникли вопросы, то следует обратиться к преподавателю по графику его консультаций или задать вопросы на занятиях.

На всех практических занятиях студенты должны строго соблюдать правила техники безопасности. Самостоятельная работа студентов осуществляется по разделам и темам курса, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый материал в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе включают в себя:

* проработку учебного материала;
* поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
* подготовку к практическим работам;
* подготовку к зачету. Для самостоятельного изучения теоретического

материала рекомендуются печатные и электронные ресурсы, включенные в рабочую программу дисциплины;

* после изучения определенной темы и выполнения практической работы студенту рекомендуется воспроизвести по памяти определения, проверяя себя всякий раз по учебнику или конспекту лекций;
* изучая материал по учебнику или конспекту лекций, следует переходить к следующему вопросу в том случае, когда хорошо усвоен предыдущий материал;
* подготовку к зачету необходимо проводить по перечню теоретических вопросов, представленных в ФОС РПД дисциплины;
* параллельно прорабатываете соответствующие теоретические и

практические разделы курса, все неясные моменты фиксируйте и выносите на плановую консультацию.

**Тематика контрольных работ по дисциплине «Спортивная медицина»:**

Темы контрольных работ.

1.Педагогические методы, ускоряющие восстановление у спортсменов. 2.Психологические средства восстановления. восстановления.

3.Медико-биологические средства восстановления.

4.Оптимизация питания в условиях спортивной деятельности, используемые для восстановления спортсменов.

5.Острые повреждения у спортсменов при занятиях ФК и С.

6.Острые повреждения мышц, сухожилий и связок.

7.Острые повреждения позвоночника и спинного мозга у спортсменов (причины, симптомы, профилактика.

8.Закрытая черепно-мозговая травма у спортсменов (симптомы, классификация видов потери сознания).

9.Сотрясение мозга. Ушиб головного мозга.

10.Обмороки (психогенный, вазовагальный, ортостатический, гравитационный). Первая помощь при них.

11.Профилактика и лечение отдельных видов заболеваний и патологических состояний у спортсменов (заболевания глаз, ЛОР-органов, ЖКТ)

12.Хроническое физическое перенапряжение системы неспецифической защиты и иммунитета.

13.Периодически возникающие острые проявления хронического физического перенапряжения

14.Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата

15.Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами

16.Особенности организации врачебно-педагогического контроля за женщинами

17.Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климато-географических условиях

18.Принципы организации антидопингового контроля

19.Медицинское обеспечение оздоровительной физической культурой.

20Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры

21.Возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности

22.Регидратация непосредственно в процессе двигательной мышечной деятельности

23.Постнагрузочное возмещение дефицита жидкости в организме

24.Оптимизация процесса сна у спортсменов

25.Оптимизация питания и устранение факторов, препятствующих максимальной реализации детоксикационной функции печени в условиях напряженной мышечной деятельности

26.Техника искусственной вентиляции легких и закрытого массажа

27.Неотложные состояния при тепловых поражениях, переохлаждении, отморожении. Первая помощь при них.

28.Использование физических факторов для оптимизации процессов постнагрузочного восстановления

29.Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов постнагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности.

30.Переутомление.

31.Перетренированность. Перетренированность 1, 2 типа.

32.Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы.

33.Хроническое физическое перенапряжение системы неспецифической защиты и иммунитета.

34.Врачебно-педагогический контроль юных спортсменов.

**Темы контрольных работ № .**

Вариант контрольной работы выбирается из приведенной таблицы. Объем контрольной работы, должен составлять не менее 15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

**Структура контрольной работы:**

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год. (Адресная наклейка).
2. Содержание.
3. Введение.
4. Главы.
5. Выводы.
6. Список литературы и других информационных ресурсов.

**Варианты выбора реферата по номеру зачётной книжки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предпоследняя цифра зачетной книжки | Последняя цифра зачетной книжки | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Н о м е р а в о п р о с о в | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |