**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Смоленская академия профессионального образования»**

ОДОБРЕНО

научно-методическим советом

Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на 7-8 семестр 2014/2015 учебного года

ФИО преподавателя: **Цыганова Татьяна Александровна**

Дисциплина **Спортивная медицина**

Курс: 4 Группа: 45 ФК

Специальность **050141 Физическая культура**

Общее количество часов на дисциплину по учебному плану: всего **154**

ауд. **104 ч.**  (32 ч. – лекции, 70 ч. – практические занятия, 2 ч. – экзамен); **50 ч.** – самостоятельная работа

Календарно-тематический план составлен в соответствии с учебным планом, утвержденным по специальности 050141 Физическая культура и программами, утвержденным 01.09.2014 г.

**Преподаватель** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Т.А. Цыганова**

Календарно-тематический план рассмотрен на заседании кафедры (протокол № 1 от 01.09.2014 г.)

**Декан** / **Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Календарные сроки изучения темы или № недели** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов на раздел / тему** | **Вид занятия** | **Наглядные пособия, в том числе технические средства, используемые при изучении темы** | **Задания для самостоятельной работы** | **Примечание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | **Раздел 1. Содержание врачебного контроля** | **24** |  |  |  |  |
|  |  | **Тема 1.1. Введение в дисциплину.** | **2** |  |  |  |  |
| 1 | 1 неделя | Тема 1.1.1.  **Введение в дисциплину**   1. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины. 2. Предмет, цели, задачи современной спортивной медицины. | 2 | Лекция  № 1 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Тестирование (входной контроль) |  |
|  |  | **Тема 1.2. Структура спортивной медицины.** | **2** |  |  |  |  |
| 2 | 2 неделя | **Тема 1.2. 1. Структура спортивной медицины.**   1. Оздоровительные, лечебные, профилактические мероприятия. 2. Санитарно-просветительная работа. Научно-исследовательская работа. 3. Принципы и методы вовлечения в физическую культуру населения. Нормы ГТО, Фитнесс. | 2 | Лекция  № 2 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
|  |  | **Тема 1.3. Врачебный контроль.** | **10** |  |  |  |  |
| 3 | 3 неделя | Тема 1.3.1. **Оценка физического развития.**   1. Сущность понятия «физическое развитие» 2. Факторы, влияющие на физическое развитие (внешние, внутренние). 3. Основные методы изучения и оценки физического развития (соматоскопия, антропометрия) 4. Методы оценки уровня физического развития (метод стандартов, метод корреляции, метод индексов). 5. Влияние алкоголя и никотина на физическое развитие. | 2 | Лекция  № 3 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, оценочные таблицы, сантиметровая лента, ростомер, весы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 4 | 4 неделя | **Тема 1.3.2. Оценка состояния сердечно сосудистой системы (ССС) и системы крови.**   1. Анатомия и физиология ССС и системы крови в возрастном аспекте. 2. Методы исследования (общеклинические, инструментальные, функциональные пробы). 3. Изменения ССС и крови при физической нагрузке. 4. Особенности ССС физкультурников и спортсменов в зависимости от направления тренировочного процесса. 5. Структурные и функциональные особенности спортивного сердца. 6. Влияние алкоголя и никотина на состояние ССС. | 2 | Практическое занятие №1. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, тонометр, стетофонендоскоп, рентгенограммы, электрокардиограммы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Выполнение измерения артериального давления, подсчета пульса, функциональных проб.  Ответы на вопросы для самопроверки. |  |
| 5 | 5 неделя | **Тема 1.3.3. Оценка состояния дыхательной системы.**   1. Анатомия и физиология дыхательной системы в возрастном аспекте. 2. Изменения дыхательной системы при физической нагрузке. 3. Методы исследования (общеклинические, инструментальные, функциональные пробы). 4. Особенности основных показателей внешнего дыхания физкультурников и спортсменов. 5. Влияние алкоголя и никотина на состояние дыхательной системы. | 2 | Практическое занятие №2. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, оценочные таблицы, сантиметровая лента, стетофонендоскоп. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Выполнение подсчета ЧДД, функциональных проб.  Ответы на вопросы для самопроверки. |  |
| 6 | 6 неделя | **Тема 1.3.4. Оценка состояния нервной системы (НС) и органов чувств.**   1. Анатомия и физиология НС и органов чувств в возрастном аспекте. 2. Изменения центральной и периферической НС при физической нагрузке. 3. Методы исследования, функциональные пробы. 4. Влияние алкоголя и никотина на состояние НС и органов чувств. | 2 | Практическое занятие №3. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, оценочные таблицы, | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Выполнение и оценка функциональных проб.  Ответы на вопросы для самопроверки. |  |
| 7 | 7 неделя | **Тема 1.3.5. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой и эндокринной систем**   1. Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой и эндокринной систем в возрастном аспекте. 2. Изменения при физической нагрузке. 3. Методы исследования, функциональные пробы. 4. Влияние алкоголя и никотина на состояние данных систем. | 2 | Практическое занятие №4. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, сантиметровая лента, весы напольные, оценочные таблицы | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Выполнение измерения вес и роста, определение соматотипа.  Ответы на вопросы для самопроверки. |  |
| 8 | 8 неделя | **Тема 1.4. Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой, тренировках и соревнованиях.**   1. Санитарно-гигиенический надзор за местами занятий и соревнований. 2. Обеспечение безопасности в оздоровительном лагере, во время занятий плаванием в бассейне и открытом водоеме, в туристическом походе. | 2 | Лекция  № 4 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 3. УК РФ (статьи № 109, 125,129, 140, 237, 238,293, 330).   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
|  |  | Самостоятельная работа студента:  Написание реферата и создание презентации по заданной теме. | 6 |  |  |  |  |
|  |  | **Тема 1.5. Методы оказания доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях.** | **8** |  |  |  |  |
| 9 | 9 неделя | **Тема 1.5.1. Сердечно-легочная реанимация.**   1. Принципы оказания доврачебной помощи. 2. Определение признаков жизни, смерти и целесообразности реанимации. 3. Методы искусственной вентиляции легких (ИВЛ). | 2 | Лекция  № 5 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, | Используется:   1. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. Ростов-на Дону, изд-во Феникс, 2012. 2. Бубнов К.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия: - М., АСТ- Артель, 2004 . 3. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Изд-во «Феникс», 2014 г.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 10 | 10 неделя | **Тема 1.5.2. Методика наложения повязок на голову и руки**.   1. Общие правила наложения повязок. 2. Выбор повязки в зависимости от характера травмы. 3. Методика наложения бинтовых повязок на голову, руки, ноги. | 2 | Практическое занятие №5. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, бинты, пластырь, ножницы. | Используется:   1. А.П. Юрихин. Десмургия. –Л. Изд-во «Медицина», 1984. 2. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. Медицинский справочник тренера. Учебник для педагогических ВУЗов. Москва, Изд-во «Советский спорт». 2006 г. 3. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебн. пособие для мед. специальностей спо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 9-е изд. - 413 с.   Ответы на вопросы для самопроверки .  Самостоятельное выполнение повязок. |  |
| 11 | 11 неделя | **Тема 1.5.3. Методика наложения повязок на грудную клетку, живот. Тейповые повязки. Методы иммобилизации.**   1. Методика наложения бинтовых повязок на ноги, грудную клетку, живот. 2. Методика наложения косыночных повязок. 3. Наложение тейпа. 4. Иммобилизация стандартными и подручными средствами. | 2 | Практическое занятие №6. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, бинты, пластырь, ножницы, шины, лонгеты. | Используется:   1. А.П. Юрихин. Десмургия. –Л. Изд-во «Медицина», 1984. 2. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. Медицинский справочник тренера. Учебник для педагогических ВУЗов. Москва, Изд-во «Советский спорт». 2006 г. 3. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебн. пособие для мед. специальностей спо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 9-е изд. - 413 с. Ответы на вопросы для самопроверки.   Самостоятельное наложение повязок и тейпа.  Выполнение иммобилизации. |  |
| 12 | 12 неделя | **Тема 1.5.4. Методы остановки кровотечений и обработки ран.**   1. Виды кровотечений. 2. Методы остановки кровотечений. 3. Выбор метода остановки кровотечения в зависимости от вида и степени тяжести повреждения кровеносных сосудов. 4. Правила наложения жгута. 5. Использование подручных средств для остановки кровотечений. | 2 | Практическое занятие №7. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор, бинты, пластырь, ножницы, жгут кровоостанавливающий. | Используется:   1. Бубнов К.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия: - М., АСТ- Артель, 2004. 2. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф: учебн. пособие для мед. специальностей спо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 9-е изд. - 413 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач.  Наложение кровоостанавливающего жгута, давящей повязки. |  |
|  |  | **Раздел 2.**  **Общая патология. Болезни и травмы у спортсменов.** | **36** |  |  |  |  |
|  |  | **Тема 2.1. Основные термины и понятия общей патологии.** | **4** |  |  |  |  |
| 13 | 13 неделя | **Тема 2.1. 1. Определение понятий «здоровье и болезнь».**   1. Болезнь, этиология и патогенез, инфекция, эпидемиология, саногенез. 2. Профилактика, реабилитация, рекреация. 3. Дистрофия, атрофия, гипертрофия. 4. Болезни соматические и инфекционные. Возбудители инфекционных болезней (простейшие, вирусы, бактерии, грибы, гельминты). 5. Периоды болезни, их характеристика, исход болезни. | 2 | Лекция  № 6 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 14 | 14 неделя | **Тема 2.1.2. Понятие о реактивности и иммунитете.**   1. Реактивность и иммунитет здорового человека. Аллергия и анафилаксия. 2. Адаптация, стресс (теория Селье). 3. Причины развития болезней (по Амосову). Значение чрезмерной и пониженной двигательной активности в возникновении болезней. 4. Причины неинфекционных болезней (атеросклероз, гипертония, диабет, онкологические заболевания). Факторы риска. | 2 | Лекция  № 7 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
|  |  | **Тема 2.2. Заболевания у спортсменов (по системам и видам спорта).** | **18** |  |  |  |  |
| 15 | 15 неделя | **Тема 2.2.1.Заболевания кожи у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений функции кожи. 2. Классификация болезней кожи. 3. Симптомы вирусных, грибковых, бактериальных и аллергических болезней кожи. 4. Токсические и дегенеративные болезни кожи при употреблении алкоголя и никотина. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №8. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 16 | 16 неделя | **Тема 2.2.2. Болезни опорно-двигательного аппарата у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений функции опорно-двигательного аппарата. 2. Классификация заболеваний опорно-двигательного аппарата. 3. Симптомы болезней костей, мышц, связок, суставов. 4. Токсические и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата при употреблении алкоголя и никотина. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №9. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 17 |  | **Тема 2.2.3. Болезни органов дыхания у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений функции органов дыхания. 2. Классификация заболеваний дыхательной системы. 3. Симптомы болезней легких и верхних дыхательных путей. 4. Токсические поражения дыхательных путей при употреблении алкоголя и никотина. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №10 . | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 18 |  | **Тема 2.2.4. Болезни сердечно-сосудистой системы (ССС) у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений функции ССС. 2. Классификация заболеваний ССС. 3. Симптомы болезней ССС. 4. Токсические поражения ССС при употреблении алкоголя и никотина. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №11. | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 19 |  | **Тема 2.2.5. Болезни почек и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений функции почек и органов ЖКТ. 2. Классификация заболеваний почек и органов ЖКТ. 3. Симптомы болезней почек и органов ЖКТ. 4. Токсические и дегенеративные поражения данных органов при употреблении никотина и алкоголя. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №12 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 20 |  | **Тема 2.2.6. Болезни нервной системы (НС), эндокринной системы и органов чувств у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений. 2. Классификация и симптомы заболеваний НС эндокринной системы и органов чувств. 3. Токсические и дегенеративные поражения данных органов при употреблении никотина и алкоголя. 4. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 5. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №13 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 21 |  | **Тема 2.2.7. Инфекционные болезни у спортсменов.**   1. Краткая характеристика патологических изменений при инфекционных болезнях. 2. Классификация инфекционных болезней. 3. Симптомы инфекционных болезней. 4. Особо опасные инфекции. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №14 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 22 |  | **Тема 2.2.8. Хроническая очаговая инфекция и ее влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.**   1. Понятие и краткая характеристика очагов хронической инфекции. 2. Преимущественная локализация очагов хронической инфекции ц спортсменов различных специализаций. 3. Очаг хронической инфекции как фактор риска развития патологических состояний у спортсменов. 4. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 5. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №15 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 23 |  | **Тема 2.2.9. Острые патологические состояния при нерациональных занятиях ФК и спортом.**   1. Сущность понятия «острое патологическое состояние» (ОПС). 2. Эндогенные и экзогенные причины развития ОПС у спортсменов и физкультурников. 3. Признаки ОПС. 4. Первая доврачебная помощь при : а) острой сосудистой недостаточности (гравитационный шок, ортостатический коллапс, обморок, инфаркт), б) гипогликемии, в) гипоксии, гипоксемии. 5. Реабилитация и профилактика ОПС. | 2 | Практическое занятие №16 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Контрольная работа по теме «Общая патология». |  |
|  |  | **Тема 2.3. Травмы при занятиях физической культурой и спортом.** | **14** |  |  |  |  |
| 24 |  | **Тема 2.3.1. Общая характеристика спортивного травматизма.**   1. Причины травматизма в спорте, профилактика. 2. Специфика травматизма при различных видах спорта, основные принципы реабилитации. 3. Открытые повреждения: клиника, первая помощь (потертости, ссадины, раны). 4. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 5. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований | 2 | Лекция  № 8 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 25 |  | **Тема 2.3.2. Травмы опорно-двигательного аппарата.**   1. Виды травм опорно-двигательного аппарата. 2. Первая помощь при ушибе, вывихе, растяжении и разрыве связок. 3. Виды переломов. 4. Первая помощь при переломах костей конечностей, таза, позвоночника, черепа. 5. Методы иммобилизации и транспортировки пострадавших. 6. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 7. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №17 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 26 |  | **Тема 2.3.3. Травмы грудной клетки и брюшной полости. Сочетанные травмы.**   1. Первая помощь при травмах грудной клетки. 2. Первая помощь при травмах брюшной полости. 3. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 4. Сроки освобождения от занятий ФК, тренировок и соревнований. | 2 | Практическое занятие №18 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 27 |  | **Тема 2.3.4. Травмы головы у спортсменов**.   1. Закрытые и открытые черепно-мозговые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга (клиническая картина, первая помощь). 2. Осложнения черепно-мозговых травм. 3. Нарушения сознания при травмах головы. Грогги, нокдаун, нокаут. 4. Травмы глаз, ушей, носа, зубов. 5. Методы лечения, реабилитации и профилактики. 6. Сроки допуска к тренировкам после черепно-мозговых травм. | 2 | Практическое занятие №19 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 28 |  | **Тема 2.3.5. Утопление.**   1. Виды утоплений, особенности утоплений в пресной и соленой воде. 2. Основные задачи оказания первой помощи при утоплении. 3. Особенности спасения на льду. 4. Меры профилактики утопления у пловцов. 5. Организация купания детей в оздоровительных лагерях. | 2 | Практическое занятие №20 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 29 |  | **Тема 2.3.7. Патологические состояния при воздействии высоких температур у спортсменов.**  1.Механизм и последствия воздействия высоких температур на организм человека.  2.Предельные значения температуры окружающей среды, опасной для человека.  3.Признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе.  4.Влияние алкоголя и никотина на нарушение терморегуляции.  5.Профилактика возникновения патологических состояний у спортсменов в условиях высоких температур.  6.Подготовка к соревнованиям в условиях высоких температур.  7.Причины и признаки ожогов кожи, дыхательных путей, глаз. Первая помощь. | 2 | Практическое занятие №21 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 30 |  | **Тема 2.3.8. Переохлаждение и обморожение у спортсменов.**  1.Механизм воздействия холода на организм человека.  2.Признаки обморожения в зависимости от степени, первая помощь.  3.Общее охлаждение и его последствия при отсутствии своевременной помощи.  4.Влияние алкоголя и никотина на нарушение терморегуляции.  5.Профилактика возникновения патологических состояний у спортсменов в условиях низких температур.  6.Подготовка к соревнованиям в условиях низких температур.  7.Меры безопасности при организации Крещенских купаний и «моржевания». | 2 | Практическое занятие №22 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
|  |  | **Тема 3. Наблюдение за спортсменами и занимающимися физической культурой.** | **32** |  |  |  |  |
| 31 |  | **Тема 3.1. Методы врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).**   1. Сущность, цели, задачи и методы ВПН. 2. Контингент спортсменов для внеочередного проведения ВПН. 3. Выбор методик в зависимости от направленности тренировочного процесса). | 2 | Семинар  №1 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 32 |  | **Тема 3.2. Медицинские показатели тренированности спортсмена (по специализации).**   1. Сущность понятия «тренированность». 2. Показатели тренированности (физическое развитие, данные исследования различных органов и систем, особенности ЭКГ, ответные реакции на физические нагрузки). 3. Деление спортсменов на группы исходя из уровня тренированности. | 2 | Семинар №2 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор.  Оценочные таблицы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 33 |  | **Тема 3.3. Переутомление и перетренированность у спортсменов.**   1. Понятие об утомлении, переутомлении, перетренированности. 2. Этиология, патогенез и профилактика данных патологических состояний. 3. Стадии перетренированности и их характеристика. 4. Направленность реабилитации в зависимости от стадии перетренированности. 5. Коррекция тренировочного процесса при различных стадиях перетренированности. | 2 | Семинар №3 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 34 |  | **Тема 3.4. Острое и хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы (ССС).**   1. Сущность понятия «перенапряжение ССС», этиология, патогенез и профилактика. 2. Острое перенапряжение ССС (клинические проявления острого перенапряжения, первая помощь). 3. Хроническое перенапряжение ССС (стадии, диагностика). 4. Коррекция тренировочного процесса при различных стадиях перенапряжения. 5. «Спортивное» сердце – понятие и диагностика. | 2 | Семинар №4 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор.  Электрокардиограммы, рентгенограммы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 35 |  | **Тема 3.5. Перенапряжение нервной системы (НС).**   1. Сущность понятие «перенапряжение НС», этиология и патогенез. 2. Перенапряжение НС. Клинические проявления неврозов (неврастения, невроз навязчивых состояний, психастения, истерия). 3. Реабилитация, профилактика. | 2 | Семинар №5 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 36 |  | **Тема 3.6. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата**.   1. Понятие о перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Этиология и патогенез. 2. Клиника, диагностика, первая помощь при перенапряжении мышц, связочного аппарата, костей, суставов. 3. Реабилитация, профилактика. | 2 | Семинар №6 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. Рентгенограммы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 37  38 |  | **Тема 3.7. Врачебный контроль за юными спортсменами и школьниками, занимающимися физической культурой (ФК).**   1. Цели и задачи врачебного контроля за детьми. 2. Анатомо-физиологические особенности детей в процессе роста. 3. Акселерация, ретардация, биологический возраст. 4. Деление детей на группы в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности для занятий ФК и спортом. 5. Особенности построение учебно-тренировочных занятий с детьми и подростками. 6. Влияние занятий спортом на физическое развитие функциональное состояние органов и систем юного спортсмена. 7. Значение занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом возрасте. 8. Сроки допуска к занятиям в различных видах спорта и их обоснование. | 4 | Практическое занятие № 23 и 24 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор.  Оценочные таблицы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 39 |  | **Тема 3.8. Влияние занятий спортом на половое развитие**.   1. Признаки и оценка полового развития (мальчиков, девочек). 2. Медицинские особенности отдельных систем в период полового созревания. 3. Влияние занятий спортом на половое развитие детей и подростков. 4. Контроль на половую принадлежность в спорте. | 2 | Семинар №7 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор.  Оценочные таблицы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 40 |  | **Тема 3.7. Самоконтроль спортсмена.**   1. Значение, цель и задачи самоконтроля. 2. Субъективные данные (самочувствие, настроение, аппетит, сон и др.) 3. Объективные данные (физическое развитие, состояние кардиореспираторной системы, функциональные пробы). 4. Оценка степени утомления. 5. Примерная форма дневника самоконтроля. | 2 | Практическое занятие №25 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор.  Оценочные таблицы. Дневник самокотроля. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 41 |  | **Тема 3.8. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися ФК и спортом.**   1. Краткая анатомо-физиологическая характеристика особенностей женского организма. 2. Овариально-менструальный цикл (сущность, фазы течения). Допуск к тренировкам и соревнованиям в различные фазы цикла. 3. Влияние различных видов спорта на женский организм. 4. Влияние занятий спортом на детородную функцию женщин. 5. Беременность, материнство и занятия спортом. | 2 | Лекция №9 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 42 |  | **Тема 3.9. Особенности врачебного контроля за лицами старших возрастов.**   1. Сущность процесса старения. Физиологическая и патологическая старость. 2. Понятие геронтологии и гериатрии. 3. Возрастная периодизация лиц старших возрастов и её характеристика. 4. Роль мышечной деятельности в продлении активного долголетия. 5. Содержание медицинских обследований при допуске к занятиям ФК и спортом, абсолютные и относительные противопоказания для занятий ФК и спортом у лиц старших возрастов. 6. Особенности занятий физическими упражнениями и врачебный контроль за лицами старших возрастов. | 2 | Лекция №10 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 43 |  | **Тема 3.10. Особенности врачебного контроля за инвалидами.**   1. Определение возможности занятий спортом для инвалидов различных групп. 2. Содержание медицинских обследований при допуске к занятиям ФК, абсолютные и относительные противопоказания для занятий ФК и спортом у инвалидов. 3. Особенности занятий физическими упражнениями и врачебный контроль за инвалидами. 4. Организация безопасной среды для инвалидов при занятиях спортом и ФК. 5. Особенности занятий с детьми-инвалидами. Нетрадиционные виды ФК для детей-инвалидов. 6. Принципы организации совместных занятий инвалидов и здоровых детей. | 2 | Лекция №11 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
|  |  | **Тема 3.11. Врачебный контроль за спортсменами в условиях различных климато-географических зон.** | **4** |  |  |  |  |
| 44 |  | **Тема 3.11.1. Врачебный контроль за спортсменами в условиях высокогорья и среднегорья, при перемещении на Запад и Восток.**   1. Методы повышения толерантности к изменениям климатической обстановки и сохранения спортивной работоспособности. 2. Особенности режима и питания в иной климатической зоне. 3. Медико-педагогические аспекты построение тренировочного процесса в условиях смены климата. 4. «Горная болезнь» и «снежная слепота» - признаки, меры профилактики. 5. Ресинхронизация циркадных ритмов после длительных перелетов. | 2 | Лекция №12 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 45 |  | **Тема 3.11.2. Врачебный контроль за спортсменами в условиях воздействия высоких и низких температур.**   1. Методы повышения толерантности к изменениям внешней температурной среды. 2. Особенности режима и питания в условиях повышенной и пониженной температуры. 3. Педагогические аспекты построение тренировочного процесса в условиях повышенной и пониженной температуры. 4. Правила подбора спортивной экипировки. | 2 | Лекция №13 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 46 |  | **Тема 3.12. Контроль на допинг в спорте.**   1. Сущность понятия «допинг». 2. Исторические данные на применение допингов в спорте. 3. Классификация допинговых средств и методов. 4. Организация и проведение допинг-контроля. 5. Санкции к спортсменам при употреблении допинга. | 2 | Семинар № 8 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач.  Контрольная работа 1 час. |  |
|  |  | **Тема 4. Средства восстановления работоспособности спортсмена.** | 10 |  |  |  |  |
| 47 |  | **Тема 4.1. Средства восстановления в спорте - общая характеристика.**   1. Понятие о восстановлении, его цели и задачи. 2. Краткая характеристика психологических и педагогических средств восстановления. 3. Медицинские средства восстановления и их характеристика (питание, фармакологические средства, основные растительные препараты, массаж, баня, сауна, бальнеологические средства, климатические факторы, физиотерапевтические процедуры). 4. Принципы подбора различных средств восстановления. | 2 | Лекция № 14 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
| 48 |  | **Тема 4.2. Спортивное питание.**   1. Основы рационального питания спортсменов. 2. Белковые препараты. 3. Анаболические стероидные препараты, их аналоги и механизмы действия. 4. Краткие исторические данные о применении анаболиков в спорте. 5. Побочные действия и осложнения при длительном использовании анаболических средств. | 2 | Лекция №15 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. Справочные таблицы. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 49 |  | **Тема 4.3. Адаптогены.**   1. Биологически активные добавки. 2. Витамины. 3. Гемостимуляторы. 4. Гепатопротекторы. 5. Препараты пластического и энергетического действия. 6. Показания и противопоказания к назначению адаптогенов. | 2 | Лекция №16 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием. |  |
|  |  | **Тема 4.4. Физические средства восстановления.** | 4 |  |  |  |  |
| 50 |  | **Тема 4.4.1. Массаж**.   1. Влияние массажа на организм. 2. Общие принципы массажа, показания и противопоказания. 3. Виды массажа: оздоровительный, лечебный, спортивный, самомассаж. 4. Точечный массаж. 5. Аппаратный и баночный массаж. | 2 | Практическое занятие №26 | Презентация по теме.  Справочные таблицы.  Банки медицинские, массажный крем.  Дезинфицирующее средство.  Салфетки гигиенические. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.   Ответы на вопросы для самопроверки.  Решение ситуационных задач. |  |
| 51 |  | **Тема 4.4.2. Климатические факторы и физиотерапия как средства восстановления.**   1. Понятие о бальнеологических средствах. 2. Баня, сауна. 3. Физиотерапевтические средства восстановления (электро-, светолечение). | 2 | Практическое занятие  №27 | Презентация по теме, компьютер, мультимедийный проектор. | Используется:   1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. 2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. М.: Советский спорт, 2012 - 390 с. 3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. 4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: учебник - М.: Медгиз, 1991.- 559 с.   Обобщение.  Работа с глоссарием.  Контрольная работа 1 ч. |  |
| 52 |  | Дифференцированный зачет | 2 | (за счет часов практического занятия №28) |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **всего:**  104 ч. ауд.  50 ч. с.р. |  |  | 32 ч. – лекций  70 ч. – практические занятия  2 ч. – дифференцированный зачет  50 ч. – самост. работа |  |

**Отчет преподавателя о выполнении календарно-тематического плана**

1. Количество аудиторных часов по учебному плану: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Фактически выполнено: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Причины невыполнения программы:

**Преподаватель:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Цыганова Т.А.**

(подпись) (ФИО преподавателя)