**Варианты контрольной работы№1**

**для студентов 4 курса заочного отделения.**

***Преподаватель: Фатеева Галина Вячеславовна.***

**ПМ 1.2. МДК 4 Медицинское обеспечение спортивной тренировки.**

**Варианты контрольной работы №1.**

***Рекомендации по выполнению контрольной работы №1***

***для студентов ГОУ СПО ТО «НУОР» з/о.***

*Тема закрепляется за студентом по личному порядковому номеру в классном журнале группы и курса, например, студентка под номером 10. Иванова М.П., вариант контрольной работы под номером 10 (см в вариантах контрольной работы №1).* Выполнение контрольной работы является обязательным условием для дифференцированного зачета по РП. ПМ 0.1. *Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»* МДК 4 Медицинское обеспечение спортивной тренировки.

1.Объем контрольной работы -12-15 страниц (лист формата А4, текст в формате Word, размер шрифта Times New Roman, 14, интервал 1,5), работа подшивается в скоросшиватель.

2.Примерная структура работы:

- теоретическая часть - ответ должен быть полным и соответствовать заданию; описание рассматриваемой проблемы, обзор взглядов и концепций на основе рекомендованных источников и лекций;

- практическая часть – презентация по вопросам кр. раб.; примеры и иллюстрации из практики/или из материалов периодической печати, сайтов, анализ существующих проблем и вопросов по теме контрольной работы, конкретные и обоснованные предложения по совершенствованию исследуемой темы.

3.В работе используется 4-6 опорных источников из списка литературы, обязательно указывается список использованной литературы, включая статьи из периодических изданий и перечень ресурсов Интернета.

4.Срок представления контрольной работы уточняется преподавателем, как правило – за 4-7 дней до сдачи зачета по дисциплине.

5.Студент должен быть готов ***к защите содержания выполненной работы на дифференцированном зачете.***

***Варианты контрольной работы №1.***

**Вариант №1 (23)**

1. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
2. Внезапная смерть в спорте по причине травмы.
3. Сотрясение головного мозга: причины, признаки, оказание первой помощи.

**Вариант №2 (24)**

1. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения. Способы остановки различных видов кровотечения.
2. Классификация восстановительных средств. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена, принципы использования.
3. Допинги. Определение, классификация, роль в возникновении заболеваний у спортсменов.

**Вариант №3 (25)**

1. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
2. Препараты пластического действия: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Понятие о шоке и терминальных состояниях. Причины, признаки, стадии.

**Вариант №4 (26)**

1. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
2. Гепатопротекторы: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Острое перенапряжение сердца у спортсменов. Причины смерти при занятиях спортом.

**Вариант №5 (27)**

1. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
2. Ноотропы: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Принципы оказания первой медицинской помощи при открытых и закрытых повреждениях.

**Вариант №6 (28)**

1. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
2. Иммуностимуляторы: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Оказание первой помощи при тепловом (солнечном) ударе.

**Вариант №7 (29)**

1. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
2. Витамины и коферменты: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Оказание первой помощи при гипогликемическом состоянии.

**Вариант №8 (30)**

1. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
2. Препараты энергетического действия: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Оказание первой помощи при утоплении.

**Вариант №9**

1. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, доврачебная помощь.
2. Адаптогены: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Реанимация: правила проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Вариант №10**

1. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
2. Антиоксиданты: примеры, влияние на организм, показания к применению у спортсменов.
3. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.

**Вариант №11**

1. Внезапная смерть в спорте по причине допинга.
2. Понятие об инсульте, некрозе и апоптозе, роль в патологии, профилактика.
3. Обморок определение, виды, причины, симптомы, доврачебная помощь.

**Вариант №12**

1. Внезапная смерть в спорте: спортивное ориентирование.
2. Перелом ключицы. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
3. Заболевания сердечно - сосудистой системы у спортсменов (понятие об атеросклерозе, стенокардии, ишемической болезни, инфаркте миокарда) , профилактика

**Вариант №13**

1. Характеристика повреждений сухожилий, связок и суставов в спорте. Причины признаки, профилактика и оказание первой помощи.
2. Компрессиононные переломы позвоночника. Функции позвоночника, причины возникновения переломов позвоночника, профилактика.
3. Внезапная смерть в спорте: автоспорт.

**Вариант №14**

1. [Смерть спортсменов во время Олимпийских игр](http://www.sportmedicine.ru/olympic-deaths.php).
2. Спондилез поясничного отдела позвоночника.
3. Заболевания системы дыхания у спортсменов, профилактика.

**Вариант №15**

1. Разрыв передней крестообразной связки. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
2. Педагогические и психологические восстановительные средства в спорте, общие принципы их использования.
3. Заболевания нервной системы у спортсменов (неврозы, радикулиты, травматические невриты), профилактика.

**Вариант №16**

1. Травма голеностопного сустава. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
2. Допинги: порядок проведения антидопингового контроля.
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта у спортсменов, профилактика.

**Вариант №17**

1. Повреждения носа: перелом спинки носа и носовой перегородки, носовое кровотечение, перелом костей и хряща. Симптомы, помощь, профилактика.
2. Особенности применения средств восстановления в зависимости от вида спорта, этапа спортивной подготовки.
3. Общая характеристика спортивного травматизма (по частоте, видам травм, тяжести, локализации). Причины и механизмы травм в различных видах спорта.

**Вариант №18**

1. Повреждения ушной раковины (надрывы и переломы хряща). Симптомы, помощь, профилактика.
2. Закрытая черепно – мозговая травма: сотрясение головного мозга, ушиб головного мозга, сдавление головного мозга. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
3. Методика наложения тейповых повязок на различные части тела.

**Вариант №19**

1. Заболевания суставов и околосуставных тканей, артроз. Симптомы, помощь, профилактика.
2. Деформации носовой перегородки. Воспалительные заболевания придаточных пазух носа. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
3. Способы наложения тейповых повязок в наиболее распространенных видах травм.

**Вариант №20**

1. Повреждение зубов (трещины зубной эмали, потеря зуба). Симптомы, помощь, профилактика.
2. Виды и содержание средств восстановления и стимулирования работоспособности в спортивной деятельности: психологические.
3. Понятие о первой медицинской помощи. Понятие об асептике и антисептике. Методика оказания доврачебной помощи в различных видах спорта при травмах ОДА.

**Вариант №21**

1. Ушибы глаз (кровоизлияние, потеря остроты зрения). Симптомы, помощь, профилактика.
2. Виды и содержание средств восстановления и стимулирования работоспособности в спортивной деятельности: педагогические.
3. Тейпирование в спорте. Сроки возобновления тренировочных занятий после травм.

**Вариант №22**

1. Тендиты (ахиллова сухожилия, «локоть теннисиста»). Симптомы, помощь, профилактика.
2. Повреждения почек и мочевого пузыря. Тактика тренера. Симптомы, помощь, профилактика.
3. Разработка комплекса восстановительных мероприятий с учетом вида спорта, периода годичного цикла тренировки, подготовленности спортсмена.

# Учебно-методическое обеспечение курса

**Основная литература.**

1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология, 1999.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов, М., 1998.
3. Лемус В.Б. Стресс и иммунитет спортсмена, Лекция, Л., 1986.
4. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Р/на Дону, 2002.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник для вузов. Р/на Дону, 2003.
6. Практические занятия по врачебному контролю (под ред. профессора Дембо А.Г.), -М.,ФиС,1976.
7. Спортивная медицина: учебник для институтов физической культуры, (под ред. проф.Карпмана В.Л.),-М., ФиС 1987.
8. Чумаков Б.Н. Валеология, курс лекций. Учебное пособие для вузов. М., - 1999.

**Дополнительная литература:**

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М., Медицина. – 1990.
2. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины, М., ФиС, 1980.
3. Детская спортивная медицина (ред. Тихвинский С.Б. и Хрущев С.В.) – М., Медицина, 1991.
4. Заболевание и повреждения при занятиях спортом, (под ред. профессор Дембо А.Г.) -Л., Медицина, 1991 .
5. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология, Руководство, - СПб, 1995
6. Лайл Майкели, Мак Дженкинс Энциклопедия спортивной медицины Пер. с англ., СПб, Лань. 1997.
7. Меерсон В.З. Пшенникова Н, Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.\_ - М., Медицина. 1988.
8. Миронова В.С. Меркулова Р.И, Багутская Е.Ф. Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М., ФиС, 1982.
9. Первая помощь при травмах и острых патологических состояниях у спортсменов. Учебное пособие. - Л..ГДОИФК, 1979.
10. Портных Ю.И., Лутков В.Ф., Лосин В.Ф., Абакумов О.А. Использование восстановительных средств в системе подготовки баскетболистов высокой квалификации. Методические рекомендации. – Л., 1990 .
11. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. СПб, 1999.
12. Сейфула Р.Д., Анкудинова И.А. Допинговый монстр, М., 1996.