**Подготовка врача по спортивной медицине**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема лекции |
| 1 | Предмет и задачи спортивной медицины (методология, термины, классики). Разделы спортивной медицины. История развития спортивной медицины |
| 2 | Нормативно-правовая база, регламентирующая работу спортивного врача |
| 3 | Здоровье спортсмена. Формирование личной ответственности спортсмена за свое здоровье. Определение понятия самооценки уровня здоровья при занятиях спортом, ее основные методы и показатели. Принципы подбора методов самооздоровления спортсмена и их применение |
| 4 | Порядок и основные методы проведения УМО (углубленного медицинского обследования). Допуск к соревнованиям. Использование медицинской информационной системы МЕДИАЛОГ при проведении УМО. Формирование базы данных |
| 5 | Этапное медицинское обследование спортсменов. Цели, задачи и принципы его проведения. Карта динамического обследования спортсмена. Текущий и срочный врачебный контроль. Медицинское обеспечение спортивных соревнований |
| 6 | Функциональная диагностика в спорте, тестирование в спортивной медицине. Нагрузочное тестирование на велоэргометре, беговой дорожке, лыжероллерах. Основные показатели тестирования: ПАО, ПАНО, МПК, общее время выполнения нагрузки |
| 7 | Понятия «стресс» и «адаптация» в спортивной медицине. Адаптация организма к условиям профессиональной деятельности. Критерии адаптации организма (интегральные и специфические). Объективная диагностика состояния стресса у спортсменов |
| 8 | Адаптационные и функциональные резервы организма спортсмена. Методы оценки функциональных резервов организма. Динамика резервных возможностей организма при воздействии факторов внешней среды. |
| 9 | Функциональная готовность спортсмена, как показатель выведения на пик спортивной формы. Интегральная оценка функционального состояния спортсмена на этапе медицинского обеспечения и текущего медицинского наблюдения |
| 10 | Климатическая нагрузка. Понятие «эффективная температура». Оценка тепловой, холодовой и гипоксической устойчивости спортсмена в условиях выполнения физической нагрузки на беговой дорожке. Показатели теплового состояния спортсменов. Типы реагирования. Модели адаптации. |
| 11 | Гипокическая гипоксия в спорте. Программы повышения гипоксической и температурной устойчивости у спортсменов: (гладкая, ступенчатая, интервальная тренировка). Оценка, диагностика и методы повышения устойчивости использования гипоксических тренировок |
| 12 | Немедикаментозные средства повышения работоспособности спортсмена |
| 13 | Неинвазивные методы определение функционального состояния опорно-двигательного аппарата и координационных способностей спортсмена |
| 14 | Фармакология и допинг в спорте высших достижений. Задачи спортивной фармакологии. Основные группы препаратов, используемые спортсменами. Полипрагмазия в спорте (одновременное использование большого количества лекарственных препаратов). Эффект «плацебо» и его значение |
| 15 | Организация антидопинговой службы в РФ. Список запрещенных к применению средств и методов. Система АДАМС (национальный и международный пул тестирования спортсменов). Процедура допинг-контроля. Виды нарушений антидопинговых правил. Разрешение на терапевтическое использование спортсменом средств и методов из «Запрещенного списка». |
| 16 | Спортивная кардиология. Понятие «спортивное сердце» |
| 17 | Неотложные состояния в спорте высших достижений |
| 18 | Спортивный травматизм. Причины спортивных травм. Меры профилактики и первая медицинская помощь при спортивных травмах. Особенности спортивных травм в различных видах спорта. Тейпирование, как метод функционального лечения и профилактики травм у спортсменов |
| 19 | Спортивное питание. Компьютерные технологии оценки и коррекции питания. Программа снижения и поддержание веса спортсмена. Водный режим при занятиях спортом. |
| 20 | Особенности медико- биологического сопровождения спортсменов различных видов спорта (на примере биатлона, тяжелой атлетики и др.) |
| 21 | ЦСМиР, его место в медико-биологическом сопровождении спортсменов сборных команд РФ. Современные технологии спортивной реабилитации |
| 22 | Место физиотерапии в реабилитации спортсменов после травм и заболеваний |
| 23 | Информационные технологии в спортивной медицине. Базы данных. Электронная картотека спортсменов. Паспорт здоровья спортсмена. Национальный банк данных спортивных достижений |
| 24 | Современное представление о скрининге. Приборы и методики проведения. Интегральный показатель оценки здоровья спортсмена. Скрининг диагностика в спортивной медицине. |
| 25 | Мобильный комплекс оценки функциональной готовности спортсмена (АПК «Диамед-спорт»). Вариабельность сердечного ритма. Биоимпедансометрия (состав тела, психосоматического состояния). Биоэлектрограмма |
| 26 | Спортивная психофизиология и спортивная психология, предмет, задачи. Методические аспекты. История спортивной психологии. Ведущие специалисты. Основные работы по спортивной психологии и психофизиологии |
| 27 | Профессионально значимые качества спортсмена. Различные методики оценки психофизиологической и поведенческой составляющей личности спортсмена. Психофизиологический портрет чемпиона, прогностическая значимость психологического и психофизиологического обеспечения |
| 28 | Психологические тесты, используемые при проведении УМО и ЭМО. Их практическое значение. Психологическое сопровождение спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и соревнований. |
| 29 | Психосоматика. Современные подходы к оценке и коррекции психосоматических состояний. Диагностика-коррекция-диагностика |
| 30 | Самооценка и самокоррекция психофизиологического состояния спортсмена. Повышение психоэмоциональной устойчивости: ментальное, функциональное, социальное и духовное составляющие. Методики «разгонки» и «торможения» психики спортсмена |
| 31 | Каталогизатор и база данных для формирования профессионально значимых качеств и повышение психоэмоциональной устойчивости спортсмена (расширение сознания) |
| 32 | БОС-технологии в спортивной психологии |

**Подготовка спортивного психолога**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема лекции |
| Общие вопросы спортивной медицины | |
| 1 | Предмет и задачи спортивной медицины. Разделы спортивной медицины. История развития спортивной медицины |
| 2 | Нормативно-правовые аспекты медико- биологического сопровождения спортсменов |
| 3 | Здоровье спортсмена. Понятие о функциональной готовности спортсмена к победе на соревнованиях. Формирование личной ответственности спортсмена за свое здоровье |
| 4 | Порядок и основные методы проведения УМО. Допуск к соревнованиям. Экспертная система сертификации здоровья |
| 5 | Этапное и текущее медицинское обследование спортсменов |
| 6 | Тестирование в спортивной медицине. Функциональная готовность спортсмена |
| 7 | Фармакология и допинг в спорте высших достижений |
| Спортивная психология и психофизиология | |
| 8 | Спортивная психофизиология и спортивная психология, предмет, задачи. История спортивной психологии |
| 9 | Профессионально значимые качества спортсмена. Методы психодиагностики |
| 10 | Этика спортивного психолога |
| 11 | Психологические тесты, используемые при проведении УМО и ЭМО. Психологическое сопровождение в период учебно-тренировочных сборов и соревнований |
| 12 | Сознательное и бессознательное для коррекции психофизиологического состояния |
| 13 | Психофизиологический портрет чемпиона, прогностическая значимость психологического и психофизиологического обеспечения. |
| 14 | Современные АПК для оценки психофизиологического и психологического состояния спортсмена |
| 15 | Практическое занятие: обучение и самостоятельное проведение тестирования |
| 16 | Скрининг диагностика в медицине. Дифференциальная диагностика психоэмоционального и соматического состояния спортсмена |
| 17 | Практическое занятие. Обучение и самостоятельное проведение тестирования на АПК скрининг-диагностики |
| 18 | Психосоматика. Современные подходы к оценке и коррекции психосоматических состояний. Диагностика-коррекция-диагностика |
| 19 | Психологическая поддержка при поражениях, травмах, окончании карьеры спортсмена. |
| 20 | Динамическое изучение психоэмоционального состояния в условиях тренировочно-соревновательной деятельности |
| 21 | Самооценка и самокоррекция психофизиологического состояния спортсмена. Повышение психоэмоциональной устойчивости. |
| 22 | Каталогизатор и база данных для формирования профессионально значимых качеств и повышение психоэмоциональной устойчивости спортсмена |
| 23 | Практическое занятие. Психологические тренинги. Индивидуальные и коллективные. |
| 24 | ЭЭГ в спортивной медицине. Метод БОС. Аудиовизуальная стимуляция. Разгонка и торможение психики. Остановка внутреннего диалога |
| 25 | Роль тренера в повышении психоэмоциональной устойчивости спортсмена. Стили работы на примере выдающихся тренеров. |
| 26 | Программа повышения психоэмоциональной устойчивости выдающихся спортсменов |
| 27 | Практическое занятие. Эффективное использование метода ЭЭГ в спортивной медицине |
| 28 | Психофармакология |
| 29 | Семинар оценка практических навыков и зачет по разделу психофизиологическое и психоэмоциональное состояние спортсмена |
| Практические занятия по спортивной медицине | |
| 30 | Оценка физической работоспособности спортсмена методом эргоспирометрии на тредмиле. Тест PWC170 и тест до отказа (отличия и особенности проведения) |
| 31 | Оценка физической работоспособности спортсмена методом эргоспирометрии на велоэргометре. Оценка анаэробной работоспособности: Вингейт-тест на велоэргометре |
| 32 | Оценка физической работоспособности спортсмена методом эргоспирометрии на лыжероллерном тредбане как специфическое обследование для спортсменов лыжных видов спорта. Варианты «Норвежского протокола» для спортсменов различного уровня спортивного мастерства |
| 33 | Оценка физической работоспособности спортсмена методом эргоспирометрии на тредмиле/велоэргометре в различных климатических условиях |
| 34 | Оценка функционального состояния опорно-двигательного и нейромышечного аппарата (роботизированный биомеханический комплекс CON-TREX) |
| 35 | Неинвазивное определение функционального состояния позвоночника с использованием аппаратно-программного комплекса БТС ДЖЕМИНИ |
| 36 | Подометрия и ее значение. Измерение давления стоп на плоскую опору подометрической платформы ФУТ ЧЕКЕР |
| 37 | Оценка координационных способностей спортсмена, силы, распределения нагрузки тела в статическом режиме (система для биомеханической диагностики нарушений движений с биологически обратной связью КОБС) |
| 38 | Оценка скоростно-силовой, общей и специальной выносливости, взрывной силы, соотношение быстрых мышечных волокон, согласованность работы нервно-мышечного аппарата нижних конечностей (прыжковая платформа Quattro Jump) |