

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.04.2025 14:28:56
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Медико-биологические основы физической культуры и спорта
Направление подготовки / Специальность	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) / Специализация	Физическая культура и спорт
Разработчик(и)	Дуров Алексей Михайлович, профессор

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Самостоятельная работа по дисциплине Медико – биологические основы физической культуры и спорта выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов по дисциплине Медико – биологические основы физической культуры и спорта являются: конспектирование лекций; подготовка к занятиям, подготовка к собеседованию, подготовка к экзамену.

Темы/разделы, выносимые на самостоятельное освоение обучающимися, отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности / контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
1	Здоровье и определяющие его факторы. Показатели здоровья, их определение и оценка	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
2	Оценка типов работоспособности у человека (жаворонки, совы, голуби). Определение параметров биоритмов (мезора, амплитуды, акрофазы) ЧСС, температура тела	Определение своего типа работоспособности по анкете Остберга. Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты теста Результаты тестов		1 0,5 0,5
3	Переход к здоровому образу жизни, как объективная необходимость	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
4	Определение первой медицинской помощи при острых отравлениях	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
5	Биосоциальные основания здорового образа жизни	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
6	Термические повреждения. Оказание первой медицинской помощи	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
7	Задающие факторы здорового образа жизни	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1

8	Закрытые повреждения. Первая медицинская помощь	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
9	Двигательная активность - ведущий фактор здорового образа жизни	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
10	Утопления, оказание первой медицинской помощи	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
11	Пути формирования режима двигательной активности юношей и девушек	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
12	Отравления при укусах ядовитых змей и насекомых. Укусы животных	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
13	Оздоровительные технологии. Оздоровительные технологии у людей различных возрастных периодов	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
14	Характеристика инфекционного процесса	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
15	Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
16	Простейшие медицинские манипуляции	Подготовка доклада или сообщения Выполнение тестов	Доклад или сообщение Результаты тестов		4 0,5
17	Болезни кардио- респираторной системы	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
18	Кровотечения	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
19	Повреждения головы и позвоночника	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
20	Общая и частная десмургия	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
21	Повреждения и заболевания грудной клетки и органов брюшной полости	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
22	Переломы костей. Первая медицинская помощь при переломах	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5

23	Методы оздоровления и укрепления здоровья: рациональное питание, физическая культура и закаливание	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
24	Реанимация. Простейшие реанимационные мероприятия	Подготовка доклада или сообщения	Доклад или сообщение		4
25	Вредные привычки, их роль в формировании здоровья. Злоупотребление психоактивными веществами	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
26	Массаж, его виды и применение	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5
27	Основные понятия биомеханики. Кинематика движений человека. Динамика движений человека	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
28	Мышечно-скелетная система. Строение отдельных элементов тела человека	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
29	Механическая работа и энергия при движениях человека	Подготовка к лекции Конспектирование источников	Конспекты источников		0,5 1
30	Основы биомеханического контроля. Измерения в биомеханике	Подготовка к практическому занятию Выполнение тестов	Результаты тестов		0,5 0,5
31	Биомеханические особенности моторики человека	Подготовка к лекции Конспектирование источников Подготовка к зачету	Конспекты источников		0,5 1 3,5
32	Возрастная и спортивная морфология	Подготовка доклада или сообщения Выполнение тестов	Доклад или Сообщение Результаты тестов		4 0,5
33	Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции человека	Подготовка к лекции Подготовка к зачету			0,5 4
34	Определение компонентов тела	Подготовка к зачету Выполнение тестов	Результаты тестов		4 0,5
35	Особенности строения тела у спортсменов различных специализаций	Подготовка к лекции Подготовка к зачету			0,5 4
36	Определение физического развития методом индексов	Подготовка к зачету			4

	Итого			72
--	-------	--	--	----

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания.

Подготовка к лекции. необходимость самостоятельной работы по подготовке к лекции определяется тем, что изучение любой дисциплины строится по определенной логике освоения ее разделов, представленных в рабочей программе дисциплины. Чаще всего логика изучения того или иного предмета заключатся в движении от рассмотрения общих научных основ к анализу конкретных процессов и факторов, определяющих функционирование и изменение этого предмета.

Подготовка к практическому занятию. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Написание реферата. Реферат (от лат. *refere* — докладывать, сообщать) — продукт самостоятельного творческого осмысления и преобразования текста первоисточника с целью получения новых сведений и существенных данных.

Выполнение задания:

- 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем;
- 2) определить источники, с которыми придется работать;
- 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
- 4) составить план;
- 5) написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. о., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Подготовка доклада

Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента.

Доклад — публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Виды докладов:

1. Устный доклад — читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов.

2. Письменный доклад:

— краткий (до 20 страниц) — резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования;

— подробный (до 60 страниц) — включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки.

Выполнение задания:

- 1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад);
- 2) изучить и подобрать литературу по теме реферата.
- 3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;

- 4) написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - к структуре доклада — она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - к содержанию доклада — общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
- 5) оформить работу в соответствии с требованиями.

Написание конспекта

Цель самостоятельной работы: выработка умений и навыков грамотного изложения теории и практических вопросов в письменной форме в виде конспекта.

Конспект (от лат. conspectus — обзор, изложение) — 1) письменный текст, систематически, кратко, логично и связно передающий содержание основного источника информации (статьи, книги, лекции и др.); 2) синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы.

Выполнение задания:

- 1) определить цель составления конспекта;
- 2) записать название текста или его части;
- 3) записать выходные данные текста (автор, место и год издания); выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
- 4) последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
- 5) включить в запись выводы по основным положениям.

Тематика рефератов и методические указания по их выполнению

Подготовка к написанию реферата начинается с подбора литературы и составления библиографического списка. Затем собранный материал изучается и составляется план (содержание) реферата, который согласуется с преподавателем. После этого в соответствии с планом пишется основной текст реферата, оформленный в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению научных работ.

Содержание реферата должно полностью раскрывать изучаемую проблему и показывать ее противоречивые стороны. В нем должны быть отражены мнения и взгляды на решение этой проблемы разных ученых. Автор реферата должен обобщить и сделать вывод о том, какое мнение в настоящее время является основным.

В разделе «Заключение» автор высказывает свое мнение по изучаемой проблеме.

Темы рефератов

1. Профилактика стресса. Способы антистрессовой защиты.
2. Физическая культура и ее оздоровительное значение.
3. Двигательная активность в различные периоды жизни человека.
4. Соблюдение физиологической основы режима труда и отдыха для сохранения здоровья.
5. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.
6. Проблема формирования здорового образа жизни на различных этапах жизнедеятельности человека.
7. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни.
8. Культура, творчество, здоровье.
9. Возрастные аспекты здоровья.
10. Здоровье учителя. Возможности самосовершенствования.
11. Закаливание - составляющая здорового образа жизни.

12. Питание современного человека. Проблема, связанная с дефицитом витаминов в рационе и пути ее решения.

13. Питание современного человека. Проблема, связанная с избыточным потреблением жиров животного происхождения. Пути ее решения.

14. Пища как источник токсических и биологически активных веществ.

15. Проблема женского и семейного алкоголизма.

16. Проблема подросткового алкоголизма.

17. Алкоголизм как социальная проблема.

18. Наркомания как социальная проблема.

19. Влияние табакокурения на здоровье.

20. ВИЧ (СПИД)-медико-социальные аспекты.

21. Действие алкоголя на плод. Алкогольный синдром плода.

22. Пищевые отравления и их профилактика.

23. Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.

24. Альтернативные представления в питании человека (вегетарианство, раздельное питание).

Критерии оценок реферата

Оценка «зачтено» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка «не зачтено» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

4.Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине предполагает проведение зачета в форме собеседования.

Зачёт — форма проверки знаний обучающихся в вузах и средних профессиональных учебных заведениях. Вместо применяемого при экзамене выставления отметки, при успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится лишь пометка об успешном сдаче зачета.

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины, и получившие по итогам текущей аттестации не менее 61 балла получают зачет. Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин и не набравшие 61 балл, сдают зачет в форме собеседования по контрольным вопросам учебной дисциплины.

Оцениваемые показатели ответов студентов

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.

4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Примерная тематика ситуационных задач:

1. Пожилая женщина, страдающая гипертонической болезнью, стала невольной участницей скандала в очереди. В этот день была сильная оттепель, и она с утра ощутила ухудшение самочувствия. Придя из магазина, легла, поскольку появилась очень сильная головная боль, тошнота, головокружение, боли в сердце, перед глазами замелькали «темные мушки». Объективно: пульс напряженный, твердый, АД 220/130 мм рт.ст. Какое острое состояние развилось? Первая помощь. Профилактика.

2. Учитель русского языка, заменяя заболевшего коллегу, месяц работал с большой нагрузкой, не досыпал по ночам. Постепенно он стал ощущать к концу дня сильное утомление, слабость, рассеянность внимания, головную боль, головокружение и тошноту. Обратился в медпункт, где ему измерили АД. Оно оказалось 170/110 мм рт. ст. О каком заболевании идет речь? Что предпринять? Профилактика.

3. Мужчина 56 лет очень спешил, боясь опоздать на электричку, и вдруг почувствовал сильную боль давящего характера за грудиной. Боль иррадиировала в левую руку, под лопатку слева и продолжалась несколько минут. О каком заболевании надо думать? Какое состояние развилось? Первая помощь.

4. Пожилой учитель в ответ на грубость старшеклассника внезапно побледнел, зашатался, схватился за грудь. На лице отразились страх и страдание. Известно, что он периодически принимал под язык какие-то маленькие таблетки. О каком заболевании идет речь? Опишите симптомы острого состояния. Первая помощь.

5. Пожилой человек, получив известие о внезапной смерти близкого, ощутил чрезвычайно сильные, раздирающего характера боли, охватывающие всю грудную клетку. Он начал метаться от боли и страха, затем вдруг побледнел, открылась рвота, и он упал. Пульс и дыхание отсутствуют. О каком заболевании идет речь? Что за состояние развилось? Первая помощь.

6. После экзамена школьника испугало ощущение частых и сильных сокращений сердца, сопровождающихся болями колющего характера, слегка «отдающих» под левую лопатку. При этом артериальное давление, пульс и размеры сердца в пределах нормы. Выберите предположительный диагноз и меры помощи:

- приступ стенокардии;
- инфаркт миокарда;
- боли невротического характера из-за переутомления;
- вызвать «Скорую помощь»;
- немедленно госпитализировать;
- заниматься реанимацией;
- не волноваться, дать настойку валерианы (пустырника) в теплой воде, уложить ребенка спать;
- контролировать соблюдение режима труда и отдыха, длительность сна.

Обоснуйте свой выбор.

7. В день резкого изменения погоды учитель, страдающий гипертонической болезнью, ощущал с утра головную боль и тошноту. Конфликтная ситуация с учеником вызвала резкое усиление головной боли, появилось головокружение, перед глазами замелькали «темные мушки», онемение левых конечностей. Объективно: пульс твердый, напряженный, АД 220/130 мм рт.ст. Движения в левых конечностях отсутствуют. Какое состояние развилось? Первая помощь и профилактика.

8. У мужчины, выкуривающего ежедневно больше 1 пачки сигарет, осенью ухудшилось самочувствие: температура 37,6°C, беспокоит упорный кашель с отделением

небольшого количества вязкой, трудно-отделяемой гнойной мокроты. О каком заболевании можно думать? Укажите принципы лечения.

9. На фоне насморка, «осиплости» голоса, сухого кашля у школьника поднялась температура до $38,4^{\circ}\text{C}$, появилась одышка, кашель стал влажный. Объективно: в легких слева притупление перкуторного звука и в этих же участках влажные хрипы. Количество лейкоцитов 12 тыс. в 1 куб.мм, СОЭ ускорена. При рентгеноскопии слева участки затемнения разной интенсивности. О каком заболевании можно думать? Укажите принципы лечения.

10. У девочки, часто пропускавшей занятия из-за заболеваний дыхательной системы, во время работы с древесным лаком появилась сильная одышка с затрудненным выдохом. Дыхание стало свистящим, сопровождалось жужжащими, трескучими, слышными на расстоянии хрипами, наблюдается цианоз лица. Какое острое состояние развилось? Первая помощь.

11. Сильно переохладившись после лыжного пробега, вечером мальчик 12 лет почувствовал недомогание и головную боль, не мог делать уроки. Затем появился потрясающий озноб, сухой кашель, сопровождавшийся колющими болями в грудной клетке справа. Вскоре температура поднялась до 40°C , число дыханий 35 в мин. На второй день стала отходить и «ржавая» мокрота. Возможно, о каком заболевании идет речь? Профилактика данного заболевания.

12. Двухлетний ребенок, болеющий гриппом (температура $39,7^{\circ}\text{C}$, резкая слабость, головные и мышечные боли, светобоязнь), вечером вдруг стал задыхаться. Вдох затруднен, сопровождается втягиванием межреберных промежутков, надключичных областей. Ребенок испуган, мечется, наблюдается цианоз лица, шейные вены набухшие, голос сиплый. О чем надо думать? Первая помощь. Чем опасно такое состояние?

13. Мальчик пришел в школу больной: температура $37,5^{\circ}\text{C}$, упорный кашель с небольшим количеством вязкой, трудно отделяемой мокроты. В школе пахло краской. На уроке у него вдруг развился приступ мучительного кашля и одышки с затрудненным выдохом. Дыхание стало свистящим, слышны жужжащие и трескучие хрипы. Мальчик испуган, наблюдается цианоз лица, шейные вены набухшие. В прошлом несколько раз была крапивница. О каком приступе идет речь? Первая помощь.

14. У ребенка 3 лет повысилась температура до $37,8^{\circ}\text{C}$, небольшой насморк, на коже лица, груди, спины, на конечностях появилась сыпь в виде мелких пузырьков с прозрачным содержимым, несколько пузырьков расположено на волосистой части головы. В зеве - умеренная гиперемия. Возможно, о каком заболевании идет речь? Обоснуйте. Какие карантинные мероприятия необходимы в очаге инфекции? Дайте советы по уходу за больным.

15. Ребенок 3 лет, посещающий детский комбинат, заболел три дня назад. Его беспокоит сильный кашель, насморк, слезотечение, температура тела 38°C . При осмотре: состояние средней тяжести, светобоязнь, конъюнктивит, в зеве - гиперемия слизистой оболочки, на слизистой щёк напротив малых коренных зубов - мелкие белые высыпания, на мягком нёбе - энантема. Дыхание жесткое, тоны сердца учащены. Предположительно, какое заболевание развилось у ребенка? Обоснуйте. Какие карантинные мероприятия необходимы в очаге инфекции?

16. Ребенок 6 лет болен 2-й день. Беспокоит боль при жевании, повороте головы, открывании рта, чувство жара. При осмотре: температура 38°C , с обеих сторон вокруг ушных раковин припухлость, болезненность при пальпации. Ребенок посещает детский комбинат, где уже были случаи подобного заболевания. Предположительно, какое заболевание развилось? Обоснуйте. Какие карантинные мероприятия необходимы в очаге инфекции? Дайте рекомендации по питанию.

17. Во время осмотра у ребенка 3 лет Вы наблюдали приступ кашля: приступ начался кашлевыми толчками, следующими друг за другом, затем наступил глубокий затрудненный вдох и вновь ребенок закашлялся, покраснел, а затем посинел. Приступ

длился долго, закончился рвотой. О каком заболевании идет речь? Обоснуйте. Окажите помощь при спазматическом кашле. Какие карантинные мероприятия необходимы в очаге инфекции?

18. У студентки, съевшей в столовой котлету с неприятным привкусом, через несколько часов появились боли в эпигастральной области, тошнота и повторяющаяся рвота. Объективно: при пальпации болезненность в подложечной области, язык сухой, с белым налетом, температура 37,5°C. Какое заболевание развилось? Первая помощь?

19. Подросток 16 лет жалуется на боли в животе. Болен в течение 2 лет. Боли возникают до еды или через 1-1,5 часа после еды, интенсивные, стихающие после приема пищи, периодически возникает изжога. Объективно: состояние удовлетворительное, питание несколько снижено, кожа бледная, сухая. Органы грудной клетки без особенностей. При пальпации живота определяется болезненность в области эпигастрия. О какой патологии следует думать? Обоснуйте.

20. У больного язвенной болезнью внезапно резко ухудшилось самочувствие: на фоне сильных болей в эпигастральной области появилась нарастающая слабость, головная боль и головокружение, рвота цвета кофейной гущи с примесью крови, стул дегтеобразный. Объективно: кожные покровы бледные с липким потом, пульс слабый 120 уд. в мин, АД 85/55 мм рт.ст. Какое состояние развилось? Первая помощь. Можно ли поить и кормить больного?

21. После обильной еды у пожилой женщины с ожирением II степени появились острые боли в правом подреберье. Они имели коликообразный, временами режущий характер, иррадиировали вправо в плечо и под лопатку, усиливались при поколачивании по ребрам справа. Появились тошнота и рвота, температура субфебрильная – 37,4°C. О каком заболевании идет речь? Первая помощь.

22. Девочке 8 лет. Её мать рассказала, что 3 месяца назад ребенок перенес эпидемический паротит в тяжелой форме. Через некоторое время после болезни мать заметила, что девочка стала много пить жидкости (до 5 л в сутки), часто и обильно мочится. Несмотря на хороший аппетит, похудела, последние 10 дней стала вялой, жалуется на головные боли. О каком заболевании можно думать? Обоснуйте. Консультация, какого специалиста необходима ребенку? Угроза развития какого осложнения имеется у ребенка?

23. Старшеклассница в течение месяца резко похудела, ощущала жажду, на всех переменах пила воду и мочилась. К врачу не обращалась. С утра была очень вялой, сонливой и на уроке потеряла сознание. У девочки редкое, шумное дыхание с запахом ацетона. Какое острое состояние развилось? Первая помощь?

24. Старшеклассница, страдающая сахарным диабетом, сделав в школе очередную инъекцию инсулина, не успела поесть. Вскоре почувствовала нарастающую слабость, головокружение, острое чувство голода, мышечное дрожание (тремор), покрылась холодным потом. Какое состояние развилось? Первая помощь?

25. Мальчика 8 лет беспокоят боли в коленных суставах, одышка при умеренной физической нагрузке. Объективно: мальчик спокойный, добродушный, кожные покровы чистые, без полос растяжения. Вес превышает возрастную норму на 50%, отложение жира равномерное. Какое заболевание развилось? Укажите форму, степень тяжести, принципы лечения и меры профилактики данного заболевания.

26. На лабораторной работе по химии девочка вдруг почувствовала сильный кожный зуд, слезотечение, лицо покраснело и стало отекать. На видимых участках кожи появились красные пятна и папулы разной величины с зудом. О каком заболевании идет речь? Опишите действия учителя.

27. В одной из групп детского сада ощущается запах краски, применяемой в ремонте соседнего помещения. У ребенка появился отек век, зуд, затрудненное дыхание. Какое состояние развилось? Первая медицинская помощь?

28. У мальчика 12 лет на тыльной стороне левого запястья две недели назад появилось зудящее пятно. Объективно: мальчик избыточного веса, страдает аллергией на

ряд пищевых продуктов. Поверхность зудящего элемента увлажнена, покрыта чешуйками и корочками, вокруг следы расчесов. О каком заболевании идет речь? Обоснуйте свое мнение. Профилактика.

29. У девушки 23 лет по утрам стали отекать веки, потом все лицо, руки. Она обратила внимание на помутнение и уменьшение количества мочи, на появление болей в правой поясничной области, усиливающихся при поколачивании. На медосмотре АД 140/90 мм рт. ст., после чего была сразу госпитализирована. О патологии какой системы органов идет речь? Укажите заболевание данной системы, его симптомы, а также факторы, способствующие его развитию и меры профилактики.

30. Поздней осенью на сельскохозяйственных работах школьники ели, сидя на земле. Вскоре после этого у девочки появились неприятные ощущения и чувство рези в области мочеиспускательного канала. К вечеру мочеиспускание участилось и сопровождалось режущими болями в конце. Мочи мало, она мутная с резким запахом. Температура тела нормальная. О каком заболевании можно думать? Принципы лечения. Профилактика.

31. Пожилой мужчина мечется из-за внезапно появившихся сильных болей коликообразного характера в области поясницы слева. Боли иррадиируют на внутреннюю поверхность бедра и в паховую область слева, мочеиспускание учащено. При обследовании симптом Пастернацкого резко положительный. Какого характера колика развилась? Первая помощь?

32. На контрольной работе, проходившей в непроветриваемом классе, школьник 10 лет почувствовал головокружение, чувство дурноты, туман перед глазами, онемение губ, кончиков пальцев, побледнел, потерял сознание и упал, обмякая, на парту. Судорог не было, спустя 1-2 минуты пришел в себя, чувствовал себя удовлетворительно, беспокоила общая слабость. Какое состояние развилось? Первая медицинская помощь?

33. На уроке русского языка во время написания диктанта школьник внезапно замер, прекратил писать, взгляд застеклен, устремлен вдаль. Контакт не доступен. Приступ продолжался 6 с. Не упал, судорог не было. Выход из этого состояния мгновенный, сознание восстановилось, и мальчик продолжил прерванную деятельность. О припадке не помнит. Какое состояние развилось?

34. На улице больной К. 25 лет внезапно потерял сознание, упал, ударившись головой об асфальт. Развились тонические, затем клонические судороги. Наблюдалась пена изо рта, непроизвольное мочеиспускание. Приступ продолжался 2 минуты, затем сознание восстановилось, но больной был сонлив, жаловался на боли в виске. О случившемся не помнит. Какое состояние развилось? Первая медицинская помощь.

35. 3-летний ребенок в ответ на любой отказ родителей в выполнении требований падал на пол, колотил руками, ногами и головой по полу, кричал до тех пор, пока его требование не исполняли. Синяков и ссадин при этом не оставалось, пена изо рта не появлялась. Укажите вызывающие и предрасполагающие факторы развития этого состояния, принципы лечения и профилактики, а также рекомендации родителям в таких ситуациях.

36. Мальчик 13 лет страдает умственной отсталостью до степени дебильности. Учится в специальной школе для умственно отсталых и слепых детей. Злопамятен, эгоцентричен, мстителен. Снижение памяти и внимания затрудняет процессы обучения и воспитания. На лице в области лба и щеки справа имеется ангиома ярко красного цвета (в виде "пылающего пятна"). Страдает периодическими судорожными припадками. Отмечается снижение зрения на оба глаза. Известно, что мать здорова. У отца на лице имеется ангиома. Однако припадков, снижения интеллекта и зрения у него не отмечается. О каком заболевании идет речь? Определить тип наследования.

37. Девочке 10 лет. Оба родителя здоровы. Известно, что на 1-м году жизни часто срыгивала, плохо спала, отмечалось повышенное двигательное беспокойство, от больной исходил специфический "мышинный" запах. Объективно: дефект пигментации (светлые

волосы, светлая радужная оболочка), параличи конечностей, судорожные припадки. Умственная отсталость достигает степени имбецильности. Не учится. Речь бедна, аграмматична. Навыки опрятности и самообслуживания формируются с трудом. Девочка не стремится к общению с родителями, детьми, резка, боязлива, раздражительна, склонна к аффектам гнева. О каком заболевании идет речь? Определить тип наследования.

38. Мальчику 15 лет. Возраст матери при рождении ребенка 37 лет. Умственная отсталость до степени имбецильности. Не учится. Отмечается монголоидный разрез глаз, широкая плоская переносица, эпикант (третье веко), складчатость языка, скошенный затылок, двусторонняя поперечная борозда ладоней, низкий рост волос, короткопалость, пороки развития сердца, почек. Мальчик привязан к близким, послушный, ласковый, однако настроение неустойчивое, со вспышками агрессивности. Какое заболевание у мальчика? Составить кариотип.

39. Девочка 16 лет, родители здоровы. Учится в массовой школе. Рост 135 см, пропорции тела нормальные, низко расположенные уши, короткая шея, крыловидная складка на шее. Задержка полового развития: гипоплазия молочных желез, матка уменьшена в размерах, аменорея, пороки сердца. Девочка трудолюбива, услужлива. Интерес к противоположному полу снижен. Какое заболевание можно предположить? Составить кариотип.

40. Женщине 30 лет. Рост - 195 см. Мужской тип телосложения. Непропорционально длинные руки, ноги, ожирение, пороки сердца, искривление позвоночника, широкая переносица, высокое твердое небо, очень жесткие волосы. Интеллект сохранен. Хорошие спортивные данные. О каком заболевании можно думать? Составить кариотип.

41. Мужчина 28 лет. Родители здоровы. Снижение интеллекта до степени дебильности. Рост - 200 см, астеничен, с узкой грудной клеткой, непропорционально длинные руки, ноги, гинекомастия (развитие молочных желез у мужчин), отложение жира по женскому типу, евнухоидизм, бесплодие. Периодически приступы реактивного психоза (неадекватность поведения, озлобленность, агрессивность). О каком заболевании можно думать? Составить кариотип.

Литература по предмету «Медико-биологические основы физической культуры и спорта» 7 семестр для самостоятельной работы студентов.

Литература по основам медицинских знаний.

1. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-108380-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1077326> (дата обращения: 17.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Хватова, Н. В. Неотложные состояния при заболевании внутренних органов. Симптомы. Первая помощь. Профилактика инфекционных болезней: Учебное пособие / Хватова Н.В. - Москва :МПГУ, 2012. - 92 с.: ISBN 978-5-7042-2357-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/759881> (дата обращения: 17.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

3.Зинченко, Т. В. Основы первой помощи пострадавшим при дорожно-транспортном происшествии: Учебное пособие / Зинченко Т.В., Домаев Е.В., Москвин Н.В. - Железногорск:ФГБОУ ВО СПСА ГПС МЧС России, 2017. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/912695> (дата обращения: 17.05.2020). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. <http://znanium.com/catalog/product/425709>
2. <http://znanium.com/go.php?id=912710>
3. <http://znanium.com/go.php?id=912695>
4. <http://znanium.com/go.php?id=759881>
5. <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1555986.php>
6. <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1790450.php>
7. <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1556230.php>
8. <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/316>

Литература по биомеханике.

1. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике. Учебное пособие [Электронный ресурс] / В. Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2011. – 208 с. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440> (дата обращения 22.10.2013).
2. Курысь В. Н. Биомеханика : познание телесно-двигательного упражнения : учебное пособие для вузов / В. Н. Курысь. - Москва : Советский спорт, 2013. - 368 с.
3. Попов Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник для студентов вузов/ Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
4. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов [и др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 120 с.
5. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям : биомеханика, методология, дидактика / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.
6. Донской Д.Д. Биомеханика. М:Просвещение, 1975. 240 с.
7. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник для студентов физической культуры. М: ФиС, 1979, 264 с.
8. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. М: ФиС, 1979.
9. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений. Киев:Выща школа, 1976, 88 с.
10. Стрельников В.А. Лабораторные работы. Улан-Удэ:БГУ, 1997,36 с.
11. Стрельников В.А. Краткий курс лекций (биомеханика). Улан-Удэ: БГУ, 1998, 89с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440>
2. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>
3. <http://www.teoriya.ru/>;

Литература по возрастной и спортивной морфологии

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : учебник для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - Москва : Человек, 2011. - 624 с.

2. Назмутдинова В. И. Анатомо-физиологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для студентов / В. И. Назмутдинова, Л. Н. Шатилов, Л. И. Любимова ; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физической культуры. - Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2014. - 120 с.

3. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие / Р. Н. Дорохов; В. П. Губа. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.

4. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) : учеб. для студентов вузов, обуч. по спец. "Физ. культура и спорт" и "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физ. культура)" : в 2 т. / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. - Москва : Академия. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6053-8. Т. 1. - 2010. - 256 с. Т. 2. - 2010. - 320 с.

5. Назарова Е. Н. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва : Академия, 2008. - 272 с.

6. Спортивная морфология : учеб. пособие / сост. Г. Д. Алексанянц. - Москва : Советский спорт, 2005. - 92 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.ecg.ru/books/book02/index.Html>

2. <http://www.teoriya.ru/>;

3. www.naukaran.ru;

4. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>

5. <http://www.mirknig.com/knigi/chelovek/1181167709-fiziologija-sporta-i-dvigatelnoj.html>