**Практическое занятие 12**

**Тема: Острые патологические состояния в спорте**

**Цели занятия:** Ознакомить участников со основными острыми патологическими состояниями у спортсменов (например, кровотечения, травмы головы, сердечные приступы, судороги).Обучить правилам оказания первой помощи.Научить распознавать признаки опасных состояний и своевременно реагировать.

**Задание 1.** Ответить на вопросы:

1 Значение своевременного распознавания острых состояний.

1. Почему важно быстро и правильно оказать первую помощь.

3 Перечислите наиболее распространенные острые патологии в спорте:

**Задание 2.** Ответить на вопросы:

1. Основные признаки опасных состояний.
2. Алгоритм действий при обнаружении острой патологии:
3. Конкретные рекомендации для каждого состояния:
   * **Кровотечение**:
   * **Травма головы**:
   * **Судороги**:
   * **Инфаркт или сердечный приступ**:
   * **Острый живот**:

**Задание 3** Решение ситуационных задач

**Задача 1: Судороги на тренировке**

Во время тренировки у спортсмена внезапно начались сильные судороги в мышцах бедра. Он лежит на земле, движения непроизвольные, дышит нормально, но выражает сильную боль.  
**Вопрос:** Какие первые действия необходимо предпринять?  
**Что делать дальше?**

**Задача 2: Кровотечение из раны**

После падения на поле у спортсмена появилась кровь из открытой раны на голени. Кровотечение сильное, кровь бьет тонкой струйкой.  
**Вопрос:** Как остановить кровотечение, что важно учесть?  
**Какие меры предпринять до прибытия скорой помощи?**

**Задача 3: Травма головы**

Во время игры спортсмен упал и потерял сознание. На месте есть признаки травмы головы — кровь на лице, он не реагирует на зов.  
**Вопрос:** Какие первые действия необходимо выполнить?  
**Что делать для предотвращения последствий?**

**Задача 4: Симптомы инфаркта**

В конце тренировки один из спортсменов жалуется на сильную давящую боль в груди, которая отдаёт в левое плечо и шею. Он ощущает слабость, потеет.  
**Вопрос:** Какова первая мера помощи?  
**Что нужно делать в таких ситуациях?**

**Задача 5: Острый живот**

При выполнении тяжелой тренировки у спортсмена резко поднялась температура, появились сильные боли в животе, он жалуется на тошноту.  
**Вопрос:** Что делать в данной ситуации?  
**Куда его лучше всего доставить?**

**Вывод:**

**Практическое занятие 13-14**

**Тема:** Основные методы и средства для оптимизации процессов восстановления работоспособности у спортсменов Комплексные средства восстановления спортивной работоспособности.

**Цели занятия:** Ознакомить обучающихся с современными методами восстановления.Освоить основные средства и техники ускорения восстановления.Обсудить индивидуальный подход к восстановлению в спорте.

**Структура занятия**

**Задание 1** Ответить на вопросы

1. Значение восстановления для спортивных результатов.
2. Влияние неправильного восстановления на риск травм и переутомление.
3. Основные задачи восстановления: удаление продуктов обмена, восстановление энергетических запасов, восстановление мышечной функции, психологический отдых.

**Задание 2.** Перечислить какие методы восстановления применяются у спортсмена после травмы?

**Задание 3** Классификация медико-биологический средств восстановления спортивной работоспособности.   
 Что такое адаптогены? Методы применения в спорте.  
 Какие бальнеологические процедуры используют при восстановлении спортивной работоспособности?

**Задание 4** Решение ситуационных задач. Описать предполагаемый план восстановления

**Задача 1: После интенсивной подготовки перед соревнованиями**

Спортсмен завершил интенсивную тренировку за сутки до важных соревнований. Он чувствует усталость, мышечное напряжение, некоторые признаки переутомления. В его программе запланировано восстановление.  
**Вопрос:** Какие комплексные меры стоит применить для восстановления, чтобы повысить работоспособность спортсмена на следующий день?  
**Обоснуйте выбор методов.**

**Задача 2: После травмы и операции**

Спортсмен перенес операцию на колене. Он проходит реабилитацию, но через месяц после операции отмечает снижение общей работоспособности, ощущает слабость и снижение тонуса мышц.  
**Вопрос:** Какие комплексные средства восстановления могут помочь вернуть спортсмену работоспособность?  
**Что необходимо включить в программу?**

**Задача 3: Перед соревнованиями на выносливость**

За неделю до соревнований спортсмен испытывает сильное нервное напряжение, усталость, ухудшение сна и снижение иммунитета. Необходим комплексный подход к восстановлению и оптимизации состояния.  
**Вопрос:** Какие методы и средства рекомендуется применять в рамках комплексного восстановления?  
**Обоснуйте последовательность мероприятий.**

**Задача 4: После многодневных соревнований**

Команда завершила многодневный турнир. Некоторые спортсмены жалуются на мышечную боль, утомление, снижение работоспособности.  
**Вопрос:** Какие комплексные меры восстановления нужно применить для быстрого восстановления спортсменов?  
**Как организовать процесс так, чтобы обеспечить максимально быстрое возвращение к полноценной работе?**

**Задача 5: После переутомления из-за перегрузок**

Команда тренируется на пике и сталкивается с симптомами переутомления — бессонница, раздражительность, мышечное напряжение. Требуется разработать комплекс мероприятий по восстановлению.  
**Вопрос:** Какие технологии и средства должны входить в комплекс восстановления, и почему?  
**Как сбалансировать разные методы для достижения оптимального результата?**

**Вывод:**

**Практическое занятие 15**

**Тема:** «Принципы организации антидопингового контроля»

Цель: Ознакомления студентов с основными принципами, процедурами и этическими аспектами проведения антидопингового контроля в спорте.

**Задание 1** Перечислите основные принципы организации антидопингового контроля

**Задание 2** Перечислите этапы организации антидопингового контроля:

**Задание 3** Классификация допинговых препаратов

**Задание 4** Решение ситуационных задач

**Задача 1. Необычная ситуация при взятии пробы**

**Ситуация:** Во время процедуры взятия пробы один из работников заметил, что спортсмен проявляет признаки беспокойства и сопротивляется. Тем не менее, процедура продолжается согласно стандарту.

**Вопрос:** Что необходимо сделать в такой ситуации? Какие действия допустимы, а какие — недопустимы? Как правильно поступить, чтобы обеспечить законность и этичность процедуры?

**Задача 2. Обнаружение несоответствий в маркировке пробы**

**Ситуация:** После завершения процедуры маркировки пробы обнаружилось, что этикетка содержит ошибку (например, неправильное имя или дата). В этот момент спортсмен уже ушел, и выяснить ошибку сложно.

**Вопрос:** Какие шаги должен предпринять ответственный за организацию контроля? Как минимизировать риск потери доверия и юридических проблем?

**Задача 3. Отказ спортсмена сдавать пробу**

**Ситуация:** Спортсмен отказывается сдавать пробу по причине личных убеждений, заявляя, что не согласен с процедурой.

**Вопрос:** Какие действия должны быть предприняты организаторами? Какие права и обязанности есть у спортсмена и служб по сопротивлению? Как правильно зафиксировать ситуацию?

**Вывод:**