

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.03.2022 13:29:40  
Уникальный идентификатор:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Л. П. Филатова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.01.ДВ.07.02 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Уровень высшего образования  
Направление подготовки  
Профиль подготовки  
Форма обучения

Бакалавриат  
44.03.01 Педагогическое образование  
Физическая культура и спорт  
Заочная

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 11 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «9» октября 2019 г., протокол № 2.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019.  
© Мишина Е. Г., 2019.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия	7
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	8
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	11
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенций, обеспечивающих формирование знаний и практических умений в оценке функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, в проведении профилактики травматизма и оказании первой доврачебной помощи в условиях учебно-тренировочного процесса.

### **Задачи:**

– сформировать у студентов знания по сохранению и укреплению здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, и осуществлению профилактики патологических состояний и заболеваний;

- сформировать знания и умения об особенностях проведения восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;

– сформировать знания и умения о проведении медико-биологического и врачебно-педагогического контроля за состоянием организма, занимающихся физической культурой и спортом.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивная медицина» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.07.02 «Спортивная медицина» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплина по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Возрастная анатомия», «Физиология и гигиена физкультурно-спортивной деятельности», «Навыки оказания первой помощи», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура и массаж», которые изучаются на первом и четвертом курсах соответственно.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

УК – 1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК – 8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

ОПК – 8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

31. Основные положения организации системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;

32. Классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;

33. Основные методики исследования и оценки физического развития и функционального состояния различных систем организма.

34. Правила оказания неотложной помощи при наиболее частых травмах и острых патологических состояниях при занятиях физической культурой и спортом.

### **Уметь:**

У1. Применять полученные знания при оценке уровня физического развития и функциональных возможностей организма, занимающихся физической культурой и спортом;

У2. Осуществлять систему мероприятий по предупреждению заболеваний и травм у занимающихся физической культурой и спортсменом;

У3. Выполнять анализ результатов врачебно – педагогических наблюдений;

У4. Оказывать первую доврачебную помощь при острых патологических состояниях и травмах, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зач. ед. (288 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

**Таблица № 1**

Вид работы	Форма обучения		
	Заочная		
	4 семестр	5 семестр	6 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
Лекции	4	6	8
Практические занятия	4	4	6
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>121</b>
Изучение теоретического курса	44	42	100
Самоподготовка к текущему контролю знаний	20	20	21
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	9

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

###### Тематический план дисциплины

**Таблица № 2**

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<b>4 семестр</b>						
1. Введение. Общие основы Спортивной медицины	32	2	-	-	30	Проверка преподавателем выполненного задания.
2. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	40	2	4		34	Проверка преподавателем выполненного задания.
<b>Всего в 4 семестре:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	
3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	40	4	4	2	32	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.
4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	32	2	-	-	30	Проверка преподавателем выполненного задания.

<b>Всего в 5 семестре:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	
5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.	42	2	-	-	40	Проверка преподавателем выполненного задания.
6. Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	48	4	4	2	40	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
7. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности.	45	2	2	2	41	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.
Подготовка и сдача экзамена:	9	-	-	-	9	
<b>Всего в 6 семестре:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>121</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>247</b>	

### 4.3. Содержание курса

#### **Тема 1. Введение. Общие основы Спортивной медицины.**

Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие об этиологии и патогенезе болезни. Понятие о гипертрофии и ее биологическое значение. Виды гипертрофий. Причины возникновения. Краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов. Понятие об атрофии. Причины возникновения. Общие представления о дистрофии. Виды дистрофий. Венозная гиперемия. Механизм развития. Признаки. Артериальная гиперемия. Механизм развития. Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле. Динамика иммунной реактивности в процессе занятий физической культурой и спортом. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.

#### **Тема 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена**

Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования и оценки физического развития. Факторы, определяющие физическое развитие. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Понятие о телосложении и конституции человека. Типы телосложения. Их характеристика. Понятие о правильной осанке, виды нарушений осанки и их характеристика.

#### **Тема 3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности**

Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине. Виды функциональных проб. Методика их проведения. Интерпретация результатов. Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к функциональным тестам и условия тестирования. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности. Классификация функциональных проб.

#### **Тема 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры**

Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами – спортсменками. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст. Принципы формирования медицинских

групп для занятий физической культурой. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками. Медико – биологические основы спортивного отбора и ориентации. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.

**Тема 5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.**

Медицинское обеспечение соревнований. Права и обязанности врача на соревновании. Содержание медицинского обеспечения соревнований. Медицинская документация для участия в соревновании. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте. Организация антидопингового контроля. Группы допингов. Патологическое влияние допингов на организм спортсмена. Процедура проведения антидопингового контроля. Санкции против спортсменов, принимающих допинги.

**Тема 6. Травматизм в различных видах спорта. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.**

Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых травмах, травмах различной степени тяжести. Основные принципы оказания первой помощи при травмах. Основы профилактики спортивного травматизма. Тепловой удар, причины возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Солнечный удар, условия возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Ожоги, степени ожогов, признаки. Первая помощь. Переохлаждение, причины, стадия компенсации и декомпенсации, механизм развития, признаки. Первая помощь. Обморожения, степени, признаки. Первая помощь. Первая помощь. Профилактика. Причины повреждения связок. Признаки частичного и полного разрыва связок. Первая помощь. Причины повреждения сухожилий. Признаки частичного и полного разрыва сухожилий. Первая помощь. Причины повреждения мышц. Признаки ушиба, надрыва и полного разрыва мышцы. Первая помощь. Правила транспортной иммобилизации при отдельных видах переломов (переломах конечностей, костей черепа, таза и позвоночника). Повреждения органов брюшной полости. Причины и механизм повреждения. Основные признаки. Травматический шок, механизм развития, стадии, первая помощь. Закрытые черепно-мозговые травмы (сотрясение головного мозга, ушиб и сдавление). Причины возникновения. Основные признаки.

**Тема 7. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов**

Физические средства восстановления спортивной работоспособности. Классификация физических средств восстановления. Виды гидропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Виды электропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Виды светопроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Общие принципы закаливания организма человека.

**4.4. Практические занятия**

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	4
Тема 3.	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной	4

	готовности и физической работоспособности спортсмена.	
Тема 6.	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	4
Тема 7.	Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности.	2

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Спортивная медицина» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений принимать решения в области здоровьесбережения с учетом пола и возраста, обучающихся занимающихся физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить универсальные и общепрофессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

*Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий:* лекция-визуализация, лекция-диалог.

*Интерактивные формы и методы проведения практических занятий:* ситуационный анализ, групповое обсуждение, анализ полученных экспериментальных данных.

*Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы:* работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации, выполнение экспериментального исследования).

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

**Тема 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена**

***Практическое занятие 1, 2: Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена (4 часа)***

**Вопросы занятия:**

1. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Факторы, определяющие физическое развитие.

2. Характеристика методов исследования физического развития: соматоскопия, и антропометрия.

3. Методика определения формы отдельных частей тела, формы грудной клетки, спины, живота.

4. Методика определения степени развития мышц и подкожно жировой клетчатки.

5. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.

6. Оценка физического развития метод индексов. Преимущества и недостатки методов.

**Практическое задание:**

1. Используя руководство к практическому занятию выполнить оценку физического развития организма.

### **Тема 3: Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности**

*Практическое занятие 3, 4: Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности (4 часа).*

#### **Вопросы занятия:**

1. Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине.
2. Виды функциональных проб. Методика их проведения. Интерпретация результатов.
3. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности.

#### **Практическое задание:**

1. Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние организма.
2. Используя методическое руководство к занятию оценить физическую работоспособность организма.

### **Тема 6: Травматизм в различных видах спорта. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.**

*Практическое занятие 5, 6: Травматизм в различных видах спорта. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом (4 часа).*

#### **Вопросы занятия:**

1. Общая характеристика спортивного травматизма.
2. Причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых травмах, травмах различной степени тяжести.
3. Основные принципы оказания первой помощи при травмах.
4. Основы профилактики спортивного травматизма.
5. Тепловой удар, причины возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Солнечный удар, условия возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Ожоги, степени ожогов, признаки. Первая помощь.
6. Переохлаждение, причины, стадия компенсации и декомпенсации, механизм развития, признаки. Первая помощь. Обморожения, степени, признаки. Первая помощь. Профилактика.

### **Тема 7: Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов.**

*Практическое занятие 7: Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов.*

#### **Вопросы занятия:**

1. Физические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Классификация физических средств восстановления.
3. Виды гидропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.
4. Виды электропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.
5. Виды светопроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения.
6. Общие принципы закаливания организма человека.

#### **Перечень практических задач для обсуждения**

1. Составить опорные схемы проведения закаливающих процедур: «Закаливание воздухом», «Закаливание водой», «Закаливание солнцем».

### **6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на

практических занятиях, оформление отчетов по практическим заданиям, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов универсальных и общепрофессиональных компетенций.

**Таблица 4**

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Общие основы Спортивной медицины	32	2	30	Изучить и составить конспект «Учение о здоровье и болезни».	Проверка выполненного задания.
Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	40	6	34	Используя руководство к практическому занятию выполнить оценку физического развития организма. Провести анализ полученных данных, оформить отчет.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	40	8	32	Используя методическое руководство к занятию оценить функциональное состояние организма. Провести анализ полученных данных, оформить отчет.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	32	2	30	Самостоятельно изучить и составить конспект медицинское обеспечение занятий физической культурой лиц разных возрастных групп.	Проверка выполненного задания.
Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.	42	2	40	Составить конспект «Медицинское обеспечение соревнований».	Проверка выполненного задания.
Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	48	8	40	Составить алгоритм действий оказания первой помощи пострадавшим при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности	45	4	41	Подготовить сообщения по вопросам занятия. Составить опорные схемы проведения закаливающих процедур: «Закаливание воздухом», «Закаливание водой», «Закаливание солнцем».	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
<b>Экзамен:</b>	9	-	9	Подготовка к экзамену.	
<b>Всего:</b>	<b>288</b>	<b>32</b>	<b>247</b>		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Основная литература:*

1. Маргазин, В.А. Руководство по спортивной медицине [Электронный ресурс] : рук. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. — 487 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59827>.
2. Клинические аспекты спортивной медицины [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Ачкасов [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2014. — 455 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59826>.
3. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 130 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4108>

### *Дополнительная литература:*

1. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : , 2015. — 136 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97439>
2. Капилевич, Л.В. Спортивная медицина: Практикум: В 2 частях. Ч.1 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 86 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44225>.
3. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9144>.
4. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера [Электронный ресурс] : справ. — Электрон. дан. — Москва : , 2013. — 328 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97560>.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Тонометр, ростометр, спирометр, динамометр, медицинские весы.