



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

*Т.В. Карасева*  
(подпись)

Т.В. Карасева

« 19 » июня 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Спортивная медицина**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Лечебно-оздоровительная физическая культура

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью является формирование систематизированных знаний по вопросам врачебно-педагогического обеспечения занятий физическими упражнениями и спортом, направленного на укрепление здоровья занимающихся физической культурой и спортом, повышения работоспособности, предупреждение, лечение и реабилитация травм и заболеваний.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Спортивная медицина» является обязательной дисциплиной. Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к Государственной итоговой аттестации. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Биомеханика двигательной активности», «Физиология спорта».

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- цели и задачи спортивной медицины;
- методические приемы, средства и методы, используемые в практике врачебного контроля;
- показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у различных групп занимающихся ФКиС;
- методы тестирования физической работоспособности и тренированности;
- медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях;
- цель, задачи и организация допинг-контроля при проведении спортивных соревнований;
- виды травматизма, признаки перетренированности и перенапряжения организма, их причины и средства профилактики;

Уметь:

- применять на практике средства и методы антропометрического обследования спортсменов, осуществлять анализ полученных результатов, формулировать выводы;
- выполнять простейшие функциональные пробы, анализировать полученные результаты, интерпретировать их применительно к задачам физической тренировки;
- формулировать задачи, подбирать адекватные средства и методы регулирования физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортивной деятельностью;

Владеть:

- методикой врачебно-педагогических наблюдений за лицами разного пола, возраста на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.

### **4. Объем и содержание дисциплины**

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Цели, задачи спортивной медицины.	5	1		Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Методы врачебного контроля.	5	2	2 практ. занятия	
3	Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов и занимающихся физическими упражнениями	5	2	2 практ. занятия	Выступления на семинаре
4	Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.	5	2	2 практ. занятия	Выступления на семинаре
5	Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста занимающихся физической культурой и спортом.	5	2	2 практ. занятия	Выступления на семинаре
6	Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности	5	2	2 практ. занятия	Опорный конспект
7	Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика	5	1	2 практ. занятия	
Итого по дисциплине:			12	12	Зачет

**4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

**Тема 1 Цели, задачи спортивной медицины**

Значение знаний, умений и навыков в области спортивной медицины для специалистов по физической культуре и спорту. Взаимосвязь спортивной медицины с другими дисциплинами. История развития отечественной спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Методы обследования и формы работы в спортивной медицине. Принципы организации отечественной спортивной медицины. Функции кабинетов врачебного контроля и врачебно-физкультурных диспансеров. Основная медицинская документация.

**Тема 2 Методы врачебного контроля**

Понятие о здоровье и болезни. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Исходы болезни. Терминальные состояния. Клинические представления о конституции. Патологическая наследственность. Реактивность организма: индивидуальная, физиологическая, патологическая, специфическая иммунологическая, неспецифическая. Иммунологическая реактивность. Понятие об иммунитете. Факторы естественной резистентности. Понятие об



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

иммунодефиците. Синдром приобретенного иммунодефицита. Факторы риска инфицирования ВИЧ в профессиональном спорте. Аллергия.

Принципы организации первичного и ежегодно-углубленных медицинских обследований. Принципы оценки состояния здоровья. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Принципы допуска к занятиям спортом лиц с пограничным состоянием.

**Тема 3 Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов и занимающихся физическими упражнениями**

Принципы обследования опорно-двигательного аппарата. Принципы врачебно-педагогического контроля над представителями различных специализаций. Принципы исследования функциональных возможностей центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, анализаторов, кардиореспираторной системы и системы внешнего дыхания. Принципы исследования общей физической подготовленности. Принципы исследования энергетических возможностей. Текущий и срочный педагогический контроль над представителями разных спортивных специализаций. Показатели текущего и срочного функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Текущие изменения морфологического и биохимического состав крови. Показатели срочного функционального состояния организма. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.

**Тема 4 Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях**

Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований на различных этапах. Цели и задачи предварительного этапа. Составление плана медицинского обслуживания соревнований. Непосредственное медицинское обеспечение соревнований. Цели и задачи заключительного этапа. Особенности медицинского обеспечения соревнований по восточным единоборствам. Принципы организации антидопингового контроля. Понятие допинга. Последствия применения допинга. История употребления допинга спортсменами. Запрещенные вещества и методы. Борьба с употреблением допингов в спорте.

Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой. Принципы определения уровня физического состояния лиц, занимающихся физической культурой. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц среднего и пожилого возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. Количество, содержание и дозировка физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.

**Тема 5 Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста занимающихся физической культурой и спортом**

Морфофункциональные особенности систем организма юных спортсменов. Медицинские обследования спортсменов с учетом возраста и пола. Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии. Малые аномалии развития у детей и подростков. Заболевания опорно-двигательного аппарата и других систем, типичных для подросткового и юношеского возраста. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом спорте. Обоснование сроков допуска к занятиям физической культурой и спортом. Принципы дозирования физических нагрузок детей и подростков. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

**Тема 6 Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности**

Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте. Педагогические и психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления: гигиенические и вспомогательные. Медицинские последствия переутомления и перетренированности. Хроническое физическое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.



## **Тема 7 Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика**

Понятие о травме и неотложном состоянии. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в практике спортивной медицины. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. Острые травмы у спортсменов. Причины спортивных травм. Повреждения в различных видах спорта. Профилактика травм в спорте. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

### **5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на практических занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов, подготовку докладов, изготовление наглядных пособий в форме таблиц, схем, презентаций и т.п. При изучении вопросов вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на семинарских занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать. Перед работой студентам даются общеметодические рекомендации, список основной литературы.

### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль проводится в тестовой форме. Зачет проводится в устной форме.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

затруднениями выполняет практические работы. Отметка «не зачтено» выставляется также, если обучающийся после начала зачета отказался его сдавать.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

а) основная литература:

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> .

2. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. - 4-е изд., стер. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 152 с. : таб. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298>

б) дополнительная литература:

1. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : монография / О.С. Кулиненков. - Москва : Спорт, 2016. - 321 с. : ил. - Библиогр.: с. 307-314. - ISBN 978-5-9907239-6-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46086>.

2. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; ред. К.В. Лядов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 132 с. - ISBN 978-5-9718-0529-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>.

в) Интернет-ресурсы и программное обеспечение

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Автор рабочей программы дисциплины: доцент кафедры БЖД и ОМЗ, к.м.н.  
Руженский В.И.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и общемедицинских знаний

« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)