Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.17 10:29:19 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И.Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 6 часов

Екатеринбург 2025

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивная медицина»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 5 от «15» января 2025 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой . И.В. Тимофеева

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компе-тен-ции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития состояния занимающихся	**Знать** **Высокий уровень** -методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств -методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; **Повышенный уровень** -методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств -методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. **Умеет:** **Высокий уровень** - интерпретировать результаты антропометрических измерений; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении	Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019N 54519) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) Код 05.003. Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся (код A).. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки (код B). Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (код C). Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (код D).

			тренировочного процесса; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; **Повышенный уровень** - интерпретировать результаты антропометрических измерений; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; - методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорнодвигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких. **Имеет опыт** **Высокий уровень** - проведения антропометрических измерений; - контроля за состоянием различных функциональных систем; **Повышенный уровень** **-**проведения антропометрических измерений; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.	
ПК 3	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта,	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма, заболеваний, применение методик спортивного массажа	**Знает:** **Высокий уровень** механизм возникновения травм и заболеваний, основные причины возникновения травм и заболеваний в процессе спортивной подготовки. **Повышенный уровень** механизм возникновения травм и заболеваний, основные причины возникновения травм и заболеваний в процессе спортивной подготовки, механизм профилактического	

	возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа		воздействия физических упражнений и спортивного массажа при заболеваниях и травмах. **Умеет:** **Высокий уровень** организовывать восстановительные мероприятия при травмах и заболеваниях в процессе спортивной подготовки **Повышенный уровень** организовывать восстановительные мероприятия при травмах и заболеваниях в процессе спортивной подготовки, применять методики спортивного массажа. **Имеет опыт:** **Пороговый уровень** навыков профилактики травматизма **Высокий уровень** навыков профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки **Повышенный уровень** навыков профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки и основными приемами проведения массажа, использования методов профилактики травматизма и заболеваний.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	тестирование
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	6
Лекции (Лек)	2
Практические занятия (Пр)	4
Самостоятельная работа, в том числе	-

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
1.1.	**Тема** Введение в предмет. Методы оценки физической работоспособности.	**Лекции** История развития спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Принципы организации спортивной медицины. Понятие о здоровье и болезни. Здоровье современного человека и двигательная активность. Факторы риска. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Здоровье современного человека и двигательная активность. Факторы риска. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека. Методы исследования нервной системы у спортсменов. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы. Обще-клинические методы исследования. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Реакция кардио-респираторной системы на физическую нагрузку. Комплексная оценка результатов функционального исследования. Простые пробы. Определение физической работоспособности. Простые и косвенные методы. Сложные методы определения физической работоспособности.	2	
		Практические/семинарские / лабораторные занятия Устный опрос. Групповое обсуждение учебного материала. Усвоение материала посредством разбора учебных элементов, трудных для понимания. Особенности иммунитета у спортсменов. Иммунитет, реактивность и резистентность: их учет в спортивной подготовке и при занятиях физической культурой. Пробы с максимальными нагрузками. Нагрузка ступенеобразно повышающейся мощности. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Физиологические основы мышечной работы (физическая работоспособность). Формирование устойчивой адаптации к нагрузкам динамического и статического характера. Сосудистая система на стадии устойчивой адаптации к физическим нагрузкам. Нейрогуморальная регуляция.	4	

		Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний ССС, дыхательной и других систем организма человека. Влияние гиподинамии на физическое развитие, состояние здоровья и функциональное состояние человека. Перечислить задачи тестирования в спортивной медицине. Ознакомиться с методикой проведения и оценкой результатов следующих тестов: проба Мартине, Котова–Дешина, Мастера. Ознакомиться с методикой комбинированной функциональная проба С.П. Летунова. Ознакомиться с наиболее часто используемыми непрямыми методами определения МПК (по номограмме И. Астранда, по Добельну и В.Л. Карпману). Перечислить факторы, влияющие на величину МПК у спортсменов. Иметь понятие об ортостатической устойчивости, изменении гемодинамики.		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Примеры заданий по дисциплине «спортивная медицина»

Примерное тестовое задание

1. У тренированных спортсменов брадикардия свидетельствует об … сердечной деятельности.
а) экономизации б) перенапряжении в) восстановлении г) не довосстановлении
2. Способность организма сохранять постоянство свойств внутренней среды называется:
а) рецидив; б) гомеостазом; в) адаптацией; г) патогенез;
3. К основным формам работы в спортивной медицине относится…
А) предупреждение спортивного травматизма; б) магнитотерапия;
в) ультразвуковое обследование; г) мануальная терапия;
4. Исследование функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы проводится с помощью … пробы.
а) клиностатической б) ортостатической в) дистонической г) нормостанической
5. Неравномерность и неодновременность роста и развития органов и физиологических систем детского организма, называется….развития
а) безсистемность б) системность в) периодичность г) гетерохронность
6. Воспалительное заболевание желчного пузыря, протекающее с внезапно развивающимися нарушениями циркуляции печени в результате блокады желчного пузыря
а) холецистит б) фарингит в) цирроз г) бронхит
7. Информация, воспринимаемая человеком с помощью органов чувств это…
А) структурная; б) сенсорная; в) клеточная; г) тканевая;
8. Состояние, характеризующееся напряжением механизмов физиологического гомеостаза и повышенным расходованием адаптационных резервов организма называется:
а) преморбидное б) донозологическое состояние, в) болезнь; г) здоровье
9. Способность человека развить максимум энергии и экономно ее расходуя выполнять работу качественно и эффективно…
а) трудоспособность б) эффективность в) работоспособность г) качественность
10. Показатели, одновременно отражающие и уровень анатомического развития, и некоторые функциональные возможности называются …
а) физиометрические; б) соматометрические;
в) антропометрические; г) физиологические;
11. К основным задачам спортивной медицины относится контроль за…. занимающихся;
а) монотонностью труда; б) гипердинамией;
в) умственным перенапряжением; г) функциональным состоянием
12. Степень устойчивости организма к воздействиям окружающей среды определяется, прежде всего, энергетическим потенциалом … возможностей
а) анаэробных; б) аэробных; в) спортивных; г) оздоровительных
13. Воспаление сердечной мышцы, возникающее после перенесенного острого инфекционного заболевания, и провоцирующими факторами которого могут быть: переутомление, охлаждение, авитаминоз, злоупотребления алкоголем…
а) инфаркт б) миозит в) миокардит г) радикулит
14. Характерные признаки: болезненность при постукивании по черепу и позвоночнику, у детей менингитическая поза для синдрома …
а) повышения внутричерепного давления б) понижения внутричерепного давления
в) внутримозгового кровоизлияния г) раздражения мозговых оболочек
15. Основными признаками физиологического «спортивного» сердца являются …
А) брадикардия, гипертрофия миокарда, артериальная гипотензия
Б) брадикардия, гипертрофия миокарда, артериальная гипертензия
В) тахикардия, гипотрофия миокарда, артериальная гипертензия
Г) тахикардия, гипотрофия миокарда, артериальная гипотензия
16. Повышенная чувствительность организма к различным веществам, связанная с его реактивностью называется …
а) иммунитет; б) специфическая реакция; в) аллергия; г) защитная реакция
17. Инородное вещество, попадающее в организм из внешней среды называется …

а) антитело; б) фагоцит; в) лимфоцит; г) антиген

18. При каком состоянии функции регулируются по типу аварийного регулирования, что позволяет сохранить жизнь или ткани от гибели, но ухудшаются приспособительные реакции организма, как целого …

а) фагоцитозе; б) болезни; в) здоровье; г) гомеостазе

19. Состояние, при котором исчезают все следы заболевания, и организм полностью восстанавливает свои приспособительные возможности …

а) полное выздоровление; б) выздоровление; в) неполное выздоровление; г) здоровье

20. Учение о причинах и условиях возникновения болезни ...

а) этиология; б) лимфостаз; в) гиперемия; г) некроз

21. Период от начала действия на организм причины заболевания до появления первых признаков его ...

а) проднормальный; б) завершающий; в) латентный; г) полного развертывания

22. К нарушениям опорно-двигательного аппарата относят ...

А) лордоз; б) сколиоз; в) кифоз; г) наличие свода стопы

23. Выработанная в процессе эволюции адаптационная и компенсаторная способность органа, системы и организма в целом, усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя…

а) саморегуляция б) резисттентность в) физиологические резервы г) компенсация

24. У спортсменов экстра-класса частота сердечных сокращений в покое составляет...

а) 70-80 уд/мин; б) 75-85 уд/мин; в) 80-85 уд/мин; г) 50-55 уд/мин

25. Минутный объем крови у здорового человека в покое равен …

а) 2-3 л/мин; б) 4-5 л/мин; в) 7-8 л/мин; г) 10-11 л/мин

26. Присущая всем организмам способность сохранять и передавать особенности строения и развития от предком к потомству….

а) наследственность; б) этиология; в) патогенез; г) гомеостаз

27. У страдающих ожирением людей артериальное давление …, чем у людей с нормальной массой тела.

а) ниже; б) не отличается; в) выше г) неизменяется

28. У спортсменов, под влиянием систематических физических нагрузок размеры сердца …

а) не изменяются; б) увеличиваются; в) уменьшаются;

29. На какой артерии наиболее доступно определить пульс?

а) локтевая артерия б) бедренная артерия в) лучевая артерия г) общая сонная артерия

30. К внешним факторам не связанным с состоянием организма спортсмена, способствующим развитию дистрофии миокарда относится…

а) перенесенные в детстве инфекционные заболевания

б) отсутствие рационального питания в) задержка биологического созревания

Вопросы для подготовки

1. Предмет и задачи спортивной медицины.
2. Роль ученых в развитии спортивной медицины. Основы ее организации в России.
3. Первичные, повторные и дополнительные методы обследования спортсменов.
4. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами.
5. Организация медицинского обеспечения на сборах, соревнованиях различного уровня.
6. Врачебно-физкультурная консультация.
7. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), задачи ВПН.
8. Санитарно-гигиенический контроль над занятиями физической культурой и спортом.
9. Организация службы врачебного контроля.
10. Понятие «физическое развитие». Методы исследования физического развития.
11. Соматоскопия. Виды осанки.
12. Соматоскопия. Типы телосложения.

13. Плоскостопие. Причины возникновения, классификация. Основные методы лечения.
14. Антропометрия. Оценка физического развития методом индексов.
15. Антропометрия. Оценка физического развития методом стандартов.
16. Функциональное исследование нервно-мышечной деятельности.
17. Функциональное исследование сердечно-сосудистой системы.
18. Электрокардиограмма. Патологические изменения ЭКГ.
19. Проба Мартинэ. Реакция артериального давления на нагрузку.
20. Оценка гарвардского степ - теста.
21. Тест PWC 170. Оценка.
22. Определение максимального потребления кислорода. Значение данного теста.
23. Оценка результатов теста Новаки.
24. Физическая работоспособность. Оценка теста Купера.
25. Клиноортостатическая проба.
26. Пробы с задержкой дыхания (проба Штанге, Генчи).
27. Функциональные методы исследования внешнего дыхания.
28. Функциональные методы исследования нервной системы.
29. Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников.
30. Врачебный контроль над школьниками и юными спортсменами.
31. Критерии распределения школьников на группы для занятия физической культурой.
32. Основы общей патологии человека.
33. Понятие здоровья, болезни, периоды и исходы болезни.
34. Понятие этиологии, патогенеза.
35. Понятие дистрофии, аллергии.
36. Воспаление, его исходы, биологическое значение воспаления.
37. Понятие об иммунитете, влияние физических упражнений на иммунитет.
38. Понятие об эпидемиологическом процессе.
39. Профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов.
40. Значение закаливания в профилактике инфекционных заболеваний.
41. Профилактика заболеваний.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник для студентов медицинских вузов/В.И. Дубровский.- Москва: Медицинское информационное агенство, 2006.- 598с.: ил. - ISBN 5-89481-264-Х.- 4000 экз.-Текст: непосредственный

Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования/под ред. А. В. Смоленского.-Москва: Академия, 2015.- 320с.- ISBN 978-5-4468-1571-5.- 1000 экз.-Текст: непосредственный.

7.2. Дополнительная литература

Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр.- Москва: Академия, 2012.- 480с.- ISBN 978-5-7695-8798-6.- 2000 экз.-Текст: непосредственный.

Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям/ В.И. Дубровский.- 3-изд., доп.- Москва: ВЛАДОС, 2005. -528 с.: ил. - ISBN 5-691-01209-6.- 10000 экз.-Текст: непосредственный.

Спортивная медицина: учеб. пособие/под ред.В.А. Епифанова.- Москва: ГОЭТАР-Медиа, 2006.-336с.- ISBN 5-9704-0039-4.- 3000 экз.-Текст: непосредственный.

7.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324 (дата обращения: 02.04.2019).

Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа: учеб. пособие/Д. В Горбачев.-Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016.- 348с.-Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/

Бакулин, В.С Практикум по спортивной медицине: учеб.-метод. пособие для студентов физкультурных вузов/В.С. Бакулин, И. Б. Грецкая, И. А. Куропаткина и [др.].- Волгоград: ВГАФК, 2011 .- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/.

Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник/ В.И. Дубровский.- 2-е изд., доп.- Москва: Владос, 2002.-528с.- ISBN 5-691-01006-9.- Текст: электронный// ЭБС Флибуста [сайт].- URL: http://flibustahezeous3.onion/

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ http://Минобрнауки.рф/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Университетская информационная система РОССИЯ http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp

Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) http://fano.gov.ru/ru/

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru(link is external)

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http ://biblioclub.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

8.2. Материально-техническое обеспечение

Парты – 16 шт., стулья – 32 шт., доска классная – 1 шт., шкаф книжный – 3 шт., шкаф для одежды – 1 шт., кресло – 1 шт. стол письменный – 2 шт., холодильник – 1 шт., компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт. Программное обеспечение GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox. Набор демонстрационных материалов: набор костей натуральных, набор заспиртованных препаратов внутренних органов, макеты органов, макет скелета, объемные плакаты по теме «Мышцы тела человека», иллюстрационные плакаты по разделам «опорно-двигательный аппарат», «сердечно-сосудистая система», «дыхательная система», «пищеварительная система», «нервная система»

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль по дисциплине «Спортивная медицина» осуществляется в виде опроса, тестирования, по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы по изучаемой теме, выполнение ситуационных и тематических задач или написание рефератов по итогам изучения темы.

При подготовке к опросу слушатели должны освоить теоретический материал в соответствии с содержанием темы.