

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. Астафьева»  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Спортивная медицина**

*Направление подготовки:*  
**49.03.01 Педагогическое образование**  
*Профиль/Название программы:*  
**Физическая культура — спортивная тренировка**

*Квалификация (степень):*  
**бакалавр**

**очная форма обучения**

*Красноярск 2022*

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» составлена,  
к.м.н., доцентом Казаковой Г.Н.

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических  
основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой



Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П.  
Астафьева»

«08» июня 2017 г.



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2018-19 учебный год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня  
2018 г., протокол № 11



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П.  
Астафьева» «21» июня 2018 г., протокол №10



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30»  
апреля 2019 г., протокол № 8



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П.  
Астафьева» «23» мая 2019 г., протокол №8

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на \_\_\_\_\_ый год на заседании кафедры медико-  
биологических основ физическо \_\_\_\_\_ безопасности жизнедеятельности «30»  
апреля 2020 г., протокол № 9



и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П.



Астафьева» 20 мая 2020 г., протокол №8

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2021-22 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «12» мая 2021 г., протокол № 9

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 21 мая 2021 г., протокол №6

М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2022-23 учебный год на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «04» мая 2022 г., протокол № 9

и. о. заведующий кафедрой

Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева» 12 мая 2022 г., протокол №7

Т.А. Кондратюк

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2022/2023 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены изменения в карту литературного обеспечения дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
"04" мая 2022г.  
протокол №9.

Внесенные изменения утверждаю:

и.о. заведующий кафедрой МБОФКиБЖ

к.п.н., доцент Н. Н. Казакевич



"04" мая 2022г.

## ***Пояснительная записка***

### ***Место дисциплины в структуре образовательной программы***

Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина» для подготовки обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 16.01.2016 г. № 40536), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.02.2016 г. № 91 (зарегистрировано в Минюсте России 2.03.2016 г. № 41305), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрированного в Минюсте России 6.12.2013 № 30550).

Дисциплина «Спортивная медицина» входит в блок естественно-научных дисциплин учебного плана подготовки бакалавров и изучается на четвертом курсе в 7 семестре.

### ***Трудоёмкость дисциплины***

На дисциплину выделяется 72 часов (3 ЗЕ.), в том числе 54 часов на аудиторные занятия, 18 часов на самостоятельную работу.

***Цель освоения дисциплины:*** формирование систематизированных знаний и навыков по рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия.

Спортивная медицина – научно-практическая дисциплина со своими задачами, методами, теорией и проблемами научных исследований.

Практическая служба спортивной медицины располагает сетью лечебно-профилактических учреждений – врачебно-физкультурных кабинетов и врачебно-профилактических диспансеров.

Спортивная медицина – составная часть системы лечебно-профилактического обслуживания населения, а также неотъемлемая часть единой системы физического воспитания человека. Активному развитию спортивной медицины способствует растущее понимание роли активного двигательного режима в укреплении здоровья нации, профилактике и лечении заболеваний.

За последние годы существенно возросла роль спортивной медицины в подготовке высококвалифицированных спортсменов в связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных

результатов. В этих условиях современная медицина используется в управлении тренировочным процессом.

Базируясь на теоретических медико-биологических дисциплинах учебного плана, спортивная медицина является прикладной дисциплиной, непосредственно направленной на профессиональную подготовку специалиста в области физической культуры и спорта.

**Основной целью курса** «Спортивная медицина» в системе подготовки бакалавров по физической культуре является обучение студентов комплексу знаний и навыков по рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия.

**Задачи дисциплины:**

- вооружить студентов знаниями, необходимыми для оптимального планирования и коррекции учебно-тренировочного процесса с целью достижения высокого спортивного результата при сохранении высокого уровня здоровья спортсмена;

- ознакомить обучающихся с формами организации врачебно-педагогических наблюдений, медицинским обеспечением соревнований и тренировок;

- выработать умение определять состояние тренированности методами врачебного контроля;

- научить оценивать состояние здоровья занимающихся и осуществлять динамический контроль за здоровьем на всех этапах подготовки;

- дать характеристику основных методов исследования функциональных систем;

- привить навыки оценки физического развития, функционального состояния и спортивной работоспособности;

- научить определять показания и противопоказаний для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями;

- ознакомить с профилактикой, лечением и реабилитацией спортивных травм;

- рассказать о медицинских средствах восстановления;

- научить внедрять в практику медицинские средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В процессе преподавания дисциплины «Спортивная медицина» реализуются следующие **компетенции:**

общекультурные компетенции (ОК):

- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);

готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);  
способен находить организационно управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность (ОК-6);  
умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности. (ОК-7);

стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);

осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);

профессиональные компетенции (ПК):

применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7)

осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);

самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);

владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13)

умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их

возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);

умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19)

способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24)

способен проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-28)

использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30);

### **Межпредметная связь**

Спортивная медицина призвана способствовать оптимальному планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса для достижения высокого спортивного результата при охрании высокого уровня здоровья спортсмена. Она является частью спортивной науки, непосредственно входящей в профессиональную подготовку выпускника факультета физической культуры и спорта.

Спортивная медицина – это отрасль медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой. Спортивная медицина содействует рациональному использованию средств и методов физической культуры и спорта для гармоничного развития человека, укрепления его здоровья, повышения общей и специальной работоспособности, спортивного мастерства, продления активного творческого периода жизни.

Теоретической базой спортивной медицины является медицинская наука в целом, а также теория и методика физической культуры и спорта, медико-биологические отрасли спортивной науки в частности.

Такие дисциплины как анатомия, физиология и другие изучают общие закономерности структуры и функции организма в связи с воздействием на него различных форм занятий физическими упражнениями, системные реакции и механизмы этого воздействия, закономерности формирования двигательных качеств и навыков, развитие



тренированности и спортивной формы, достижения максимальной работоспособности, возрастные особенности и др. Спортивная медицина на основе данных этих наук занимается вопросами здоровья и функционального состояния занимающегося спортом, осуществляет диагностику, профилактику и лечение, использование средств восстановления и повышения работоспособности, участвует вместе с тренером в управлении тренировочным процессом и регулирует режим каждого индивидуума и спортивного коллектива.

## **2. Содержание разделов и тем лекционного курса**

**Лекции** проводятся в форме теоретических занятий, на которых изучается программный материал по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

### **1. Предмет, задачи и организация спортивной медицины.**

Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, восстановления здоровья. Предупреждение заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом. Проблема гипокинезия. Спортивная медицина как составная часть советской системы здравоохранения, физического воспитания, физической культуры и спорта.

Основные формы и методы работы, применяемые в спортивной медицине. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом. Первичные, повторные, дополнительные обследования. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Врачебные консультации. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль за занятиями физической культурой и спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Ведомственная врачебно-физкультурная служба. Особенности медицинского обеспечения юных спортсменов.

### **2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов.**

Задачи спортивно-медицинского тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам. Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Виды входных воздействий, используемых в спортивно-медицинском тестировании. Физическая нагрузка — проба Мартине. Проба ГЦИФКа, проба С.П. Летунова. Изменение положения тела в пространстве — ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные

средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками.

### **3. Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.**

Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Физические, химические, биологические, социальные причины болезни. Понятие о дистрофии, атрофии, гипертрофия. Причины, вызывающие их и механизм развития. Регенерация тканей. Заживление ран. Восстановление структуры нервной, мышечной костной тканей после травм. Понятие о реактивности организма, иммунитете, аллергии, механизмы их развития, влияние на них физических упражнений.

Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы. Причины заболеваний у спортсменов. Причины, непосредственно не связанные со спортом: инфекции, отравления, наследственные факторы и др. Причины, непосредственно связанные со спортом: нарушение тренировочного режима, недостаточная тренированность, гигиеническое состояние спортивных сооружений, обуви и т.д., Заболеваемость и спортивная специализация.

Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. Наиболее часто встречающиеся спортивные травмы. Медицинская и спортивная реабилитация. Особенности заболевания и травмы у юных спортсменов.

### **4. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов.**

Регулярные занятия спортом, соответствующие возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей ведут к функциональному совершенствованию нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и др. систем. В процессе систематических тренировок вырабатываются более тонкие механизмы согласованных функций анализаторных систем, обеспечивающих возможности тонкого анализа внешних воздействий, положения частей тела в пространстве и др. Чрезмерные физические нагрузки, перенапряжения могут быть причиной неблагоприятного воздействия на организм.

### **5. Содержание и методы врачебно-педагогического контроля. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников, студентов и взрослого населения.**

Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физической культурой и спортом. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка воздействия физических упражнений по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления Физиологическая кривая урока, тренировки.

Анамнез. Антропометрия. Физикальные методы обследования. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Особенности исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Брадикардия. Гипотония. Интегральная оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы. Функциональные пробы. МПК аэробная производительность у лиц разного пола, возраста, у спортсменов различной специализации и квалификации. Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. Особенности обследования детей и подростков.

Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях пионерских лагерях, интернатах, техникумах, ПТУ, институтах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах.

## **6. Средства восстановления спортивной работоспособности.**

Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Спортивный массаж; физиологическое действие массажа на организм. Гигиена спортивного массажа. Виды спортивного массажа.

Водные процедуры: душ, ванны, парная, баня, сауна.

Витаминные препараты. Белковые препараты и спортивные напитки. Анаболические препараты. Тонизирующие препараты (адаптогены).

Мази, растирки.

Допинги и антидопинговый контроль в спорте.

**7. Методы исследования и оценка физического развития и особенности телосложения. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсменов.**

Виды классификаций типов телосложения. Инструменты и методы, применяемые в антропологии. Понятие о формулах Матейки для расчета компонентного состава тела.

**8. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.**

**9. Профилактика травматизма в физкультурно-спортивной деятельности. Принципы оказания реанимационных мероприятий на этапе доврачебной медицинской помощи.**

Общая характеристика спортивного травматизма. Травмы опорно-двигательного аппарата, кожных покровов, нервной системы, первая доврачебная помощь. Общая характеристика заболеваний у спортсменов, причины и структура заболеваемости.

Понятие о закрытых повреждениях. Ушибы. Растяжения связок. Межмышечные гематомы. Вывихи. Оказание первой доврачебной помощи. Переломы костей, их виды. Переломы, их разновидности. Клинические симптомы. Общие симптомы переломов. Признаки открытого и закрытого переломов конечностей. Признаки перелома позвоночника. Признаки повреждения костей черепа. Имобилизация при переломах. Оказание неотложной помощи. Черепно-мозговые травмы. Сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга. Признаки. Оказание первой доврачебной помощи. Травматический шок. Понятие о защитных реакциях при шоке. Стадии травматического шока (эректильная и торпидная), их внешние проявления. Схема оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.

### **3. Семинарские занятия:**

#### **1. Организация, структура и задачи врачебно-физкультурного диспансера.**

Ознакомление с работой врачебно-физкультурного диспансера. Собираение анамнеза у спортсменов. Помощь при тепловых, солнечных ударах; остановка кровотечений, наложение жгутов и повязок; помощь при утоплениях: искусственное дыхание; наружный массаж сердца; иммобилизация при травмах и шинировании; первичная обработка ран.

#### **2. Методы исследования и оценка физического развития и особенности телосложения.**

Наружный осмотр и антропометрические измерения. Понятие осанки. Оценка осанки. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.

#### **3. Основы общей и спортивной патологии.**

Причины патологии непосредственно связанные со спортом. Общая характеристика заболеваний. Понятие перетренированности и перенапряжения.

#### **4. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов**

#### **5. Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсменов.**

Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния.

#### **6. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена. Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, тест PWC –170 и другие.**

#### **7. Экспресс - диагностика эффективности тренировочного процесса.** Оценка срочного, отсроченного и кумулятивного эффектов тренировки.

#### **8. Средства восстановления спортивной работоспособности.** Перечень средств и методов повышения спортивной работоспособности. Принципы применения этих средств в спорте. Комплекс средств и

методов, который может быть применён у детей и подростков. Овладение этими методами.

**9. Заболевания и травмы у спортсменов.** Общая характеристика спортивного травматизма. Травмы опорно-двигательного аппарата, кожных покровов, нервной системы, первая доврачебная помощь. Общая характеристика заболеваний у спортсменов, причины и структура заболеваемости.

#### **4. Самостоятельная работа**

Самостоятельное изучение теоретического материала включает разбор лекционного курса с использованием учебной и методической литературы, указанной в общем списке основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовку к зачету.

##### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:**

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
3. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
4. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
5. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
6. Частные причины перехода острых болезней в хронические.
7. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме спортсменов.
8. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
9. Современные представления об иммунитете.
10. Изменения иммунной реакции у спортсменов в тренировочном макроцикле.
11. Меры профилактики иммунной реактивности у спортсменов.
12. Методы исследования и оценки физического развития.

13. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
14. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
15. Простейшие методы исследования состояния ЦНС, показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
16. Инструментальные методы исследования ЦНС.
17. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
18. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.
19. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
20. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
21. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
22. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
23. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов.
24. Понятие о «спортивном» сердце.
25. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
26. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема.
27. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
28. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
29. Инструментальные методы исследования ССС.
30. Функциональные особенности ССС у спортсменов.
31. Показатели, характеризующие экономичность деятельности ССС.
32. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
33. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
34. Особенности состава крови у спортсменов.
35. Влияние физических нагрузок на состав крови.
36. Основные нарушения деятельности ССС у спортсменов.
37. Изменение уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.

38. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения.
39. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритмов сердечных сокращений.
40. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
41. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
42. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
43. Общая характеристика причин заболевания органов дыхания у спортсменов.
44. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
45. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения.
46. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
47. Изменения состава мочи у спортсменов после физических нагрузок разной интенсивности.
48. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. 49. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
50. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
51. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунева, Мастфа и др.), методика проведения, оценка результатов.
52. Характеристика ответных результатов на пробу Летунева.
53. Тест Купера, методика проведения, оценка результатов.
54. Тест PWC<sub>170</sub> - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.
55. МПК – важный показатель общей физической работоспособности.
56. Часто используемые не прямые методы определения МПК.
57. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
58. Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание.
59. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов.
60. Права и обязанности врача на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.



61. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
62. Самоконтроль спортсмена. Задачам и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
63. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
64. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
65. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
66. Виды кровотечений, признаки различных видов кровотечения.
67. Способы остановки различных видов кровотечения.
68. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
69. Назначение мягких повязок, общие правила наложения.
70. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки, доврачебная помощь.
71. Повреждение и заболевание мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
72. Повреждение коленного сустава, признаки повреждения, доврачебная помощь.
73. Вывихи суставов. Виды вывихов. Признаки, доврачебная помощь.
74. Раны, их разновидности, доврачебная помощь при различных ранах.
75. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
76. Растяжение, надрыва и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
77. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов, основные признаки, доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
78. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
79. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
80. Физические средства, их влияние на организм спортсмена.
81. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
82. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм человека.
83. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.

84. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.
85. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсменов.
86. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсменов.
87. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
88. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.

**Написание реферата**, объемом до 15 страниц, осуществляется по темам, предлагаемым преподавателем. Для выполнения работы рекомендуется литература, указанная в списке основной и дополнительной литературы по дисциплине.

Примерная тематика рефератов:

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Нагрузочные тесты.
5. Повышение и сохранение физической работоспособности.
6. Тренировки школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста.
7. Реабилитация спортсменов.
8. Антидопинговый контроль.
9. Травматизм при занятиях спортом.
10. Питание и спорт.
11. Акклиматизация и спортивная деятельность.
12. Реабилитация спортсменов-инвалидов.
13. Основы функциональной диагностики в спортивной медицине.
14. Очаги хронической инфекции и их значение в спортивной медицине.
15. Врачебно-педагогические наблюдения.
16. Заболевания внутренних органов у спортсменов.
17. Оценка положительного влияния занятий спортом.
18. Внезапная смерть при занятиях спортом.
19. Роль иммунной системы в оценке состояния здоровья.
20. Общие расстройства кровообращения.
21. Нарушение тканевого питания, обмена веществ, тканевого роста.

22. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся физической культурой и спортом.
23. Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы.
24. Исследование функционального состояния системы дыхания.
25. Исследование функционального состояния нервной системы.
26. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля.
27. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.
28. Влияние вредных привычек на физическое здоровье.
29. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности.
30. Энергетика при мышечной деятельности.
31. Принципы и основы организации врачебного контроля.

## **6. Контрольно-измерительные материалы**

Для промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков используется следующий перечень вопросов

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Развитие спортивной медицины в России.
3. Организация спортивной медицины в России.
4. Организация медицинского обеспечения занимающихся физической культурой и спортом.
5. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом.
6. Кабинеты врачебного контроля.
7. Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация.
8. Диспансерный метод наблюдения за спортсменами. Организация медицинского обеспечения
9. Понятие о генотипе, фенотипе. Телосложение. Конституция.
10. Морфофункциональные показатели физического развития.
11. Методы исследования физического развития.
12. Понятие об осанке.
13. Оценка осанки (правильная осанка, типы нарушений осанки).
14. Формы стопы.
15. Плоскостопие.
16. Форма грудной клетки.
17. Состав тела.

18. Определение веса жировой массы тела (по Матейки).
19. Понятие о тренированности, функциональной готовности.
20. Оценка функционального состояния нервной системы.
21. Оценка функционального состояния сенсорной системы.
22. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы.
23. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
24. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
25. Основные механизмы влияния физических упражнений на организм человека.
26. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения при занятиях физической культурой.
27. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
28. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
29. Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за физическим воспитанием школьников и студентов.
30. Понятие о медицинских группах.
31. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную).
32. Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм.
33. Понятие о спортивном травматизме.
34. Причины спортивного травматизма.
35. Спортивный травматизм при занятиях физической культурой.
36. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
37. Травмы при занятиях физической культурой и спортом.
38. Общая характеристика спортивного травматизма.
39. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
40. Травмы опорно-двигательного аппарата.
41. Повреждение кожных покровов.
42. Травмы нервной системы.
43. Травмы внутренних органов.
44. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.
45. Профилактика спортивных травм.

## 3.2.1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

## СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

студентов ООП направления 034300.62 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»  
по очной форме обучения  
(общая трудоемкость 3 з.е.)

Наименование модулей, разделов, тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ			
Предмет, задачи и организация спортивной медицины.	6	4	2	2		2	Самостоятельное изучение теоретического курса по темам.	Выполнение и сдача реферата
Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов.	6	4	2	2*		2		
Основы общей и спортивной патологии. Заболевание и травмы у спортсменов.	6	4	2	2		2		
Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние организма юных спортсменов.	8	4	2	2		4		
Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем спортсменов.	10	4	2	2*		6		
Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.	10	4	2	2*		6		
Диагностика эффективности тренировочного процесса	10	4	2	2*		6		
Средства восстановления спортивной работоспособности.	10	4	2	2		6		
Профилактика травматизма в физкультурно-спортивной деятельности.	6	4	2	2		2		
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>		<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>		<b>зачет</b>

\* в интерактивной форме

**КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для студентов ООП направления 034300.62 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка»  
по очной форме обучения

Основная литература	Наличие (кол-во экз.)/ место хранения	Обеспеченность (экз./чел.)	Примечания
1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник/ Г.А. Макарова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2006. - 480 с.	100	3,5	
2. Граевская, Н. Д.. Спортивная медицина: в 2-х т.. Ч. I: Курс лекций и практические занятия/ Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова ; ред. А. И. Маркова. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с	2		
3. Московченко, О. Н.. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации: монография/ О. Н. Московченко, А. В. Шумаков. - Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005. - 158 с.	1		
4. Бирюков, А. А.. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2008. - 576 с.	15	0,5	
<b>Электронная литература</b>			
Казакова Г.Н. <a href="#">Спортивная медицина</a> [Электронный ресурс] / учебно-методический комплекс. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012.	<a href="http://www.elib.kspu.ru">http://www.elib.kspu.ru</a>		
Климацкая Л.Г. <a href="#">Основы социальной медицины</a> [Электронный ресурс] / учебно-методический комплекс. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012.	<a href="http://www.elib.kspu.ru">http://www.elib.kspu.ru</a>		
Бардецкая Я.В. <a href="#">Основы медицинских знаний и ЗОЖ</a> [Электронный ресурс] / учебно-методический комплекс. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012.	<a href="http://www.elib.kspu.ru">http://www.elib.kspu.ru</a>		

**Приложение 5**

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины/курса	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Спортивная медицина	бакалавриат	БЗ.В.ОД.9 Профессиональный цикл, вариативная часть	2
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>			
Предшествующие: Анатомия, Физиология, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			
Последующие: Теория и методика обучения базовым видам спорта, Практики			
<b>ВХОДНОЙ МОДУЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>0</b>	<b>5</b>
Итого		<b>0</b>	<b>5</b>
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Индивидуальное домашнее задание	<b>15</b>	<b>22</b>
	Доклад	<b>15</b>	<b>24</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Написание реферата по выбранной теме	<b>15</b>	<b>24</b>
Итого		<b>45</b>	<b>70</b>
<b>Итоговый модуль</b>			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	зачет	<b>15</b>	<b>25</b>
Итого		<b>15</b>	<b>25</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Базовый модуль №1	Написание реферата. Презентация по теме, определённой преподавателем	<b>0</b>	<b>10</b>
Итого		<b>0</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

