

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ  
(ПРОФИЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)  
Спортивная медицина  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Квалификация **Бакалавр**  
**12 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 8
в том числе:		
аудиторные занятия	62	
самостоятельная работа	10	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя 12 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Лабораторные	20	20	20	20
Практические	22	22	22	22
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	28	28	28	28
Итого ауд.	62	62	62	62
Контактная работа	62,33	62,33	62,33	62,33
Сам. работа	10	10	10	10
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.мн, доцент, Казакова Галина Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

**Спортивная медицина**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ж2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 04.05.2022 г. № 9

Зав. кафедрой к.п.н., доц. Казакевич Наталья Николаевна

Председатель НМСС(С)

12.05. 2022 г. № 7

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.10

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Физиология человека

2.1.2 Физиология физкультурно-спортивной деятельности

2.1.3 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности

2.2.2 Профессиональная деятельность тренера

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ**

**ОПК-7.2: Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума**

### Знать:

Уровень 1	Основы организации взаимодействия участников образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и содержанием образовательных программ.
Уровень 2	Содержание норм, правил взаимодействия, регулирующие образовательные отношения.
Уровень 3	Современные психолого-педагогические технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности.

### Уметь:

Уровень 1	Создавать безопасную и психологически комфортную образовательную среду, защищая достоинство и интересы обучающихся.
Уровень 2	Организовывать активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности обучающихся, формируя гражданскую позицию, способность к труду и жизни, формируя безопасный образ жизни.
Уровень 3	Сотрудничать с родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами в решении образовательных задач.

### Владеть:

Уровень 1	Методами организации взаимодействия с обучающимися, их родителями (законными представителями), другими педагогическими работниками и специалистами.
Уровень 2	Способностью организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий участников образовательных отношений.
Уровень 3	Навыками создания комфортной, деловой, дружелюбной атмосферы, защищая достоинство и интересы обучающихся.

**ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности**

**ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе**

### Знать:

Уровень 1	Возрастные особенности развития организма человека.
Уровень 2	Меры профилактики детского травматизма.
Уровень 3	Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

### Уметь:

Уровень 1	Использовать социокультурный потенциал страны для решения задач физического, психического и социального здоровья обучающихся.
Уровень 2	Основывать выбор эффективных здоровьесберегающих технологий в соответствии с моделью теории и практики педагогической работы.
Уровень 3	Использовать медико-социальные методы и технологии в педагогической работе.

### Владеть:

Уровень 1	Современной стратегией обеспечения здоровья, основными технологиями обеспечения физического, психического и социального здоровья.
Уровень 2	Методами, способствующими повышению адаптационных резервов организма, общему оздоровлению.
Уровень 3	Навыками устанавливать причинно-следственные связи здоровья и среды обитания, грамотно применять практические навыки ЗОЖ.
<b>ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Основные принципы охраны детей и подростков; организацию и структурно-функциональные основы деятельности учреждений здравоохранения и социального обслуживания населения, в т.ч. детского.
Уровень 2	Нормативно-правовую базу оказания первой помощи и охраны здоровья детей и подростков.
Уровень 3	Основы первой медицинской помощи при травмах; теоретические основы неотложных состояний и ПМП при них; основы ухода за больными; теоретические основы профилактики инфекционных заболеваний (основы эпидемиологии и иммунологии).
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Распознавать неотложные состояния пострадавших в чрезвычайной ситуации, выбирать адекватные приемы первой помощи и реализовывать эти приемы в условиях учебной ситуации.
Уровень 2	Анализировать предложенные примеры чрезвычайных ситуаций, оценивая их возможное негативное воздействие на людей.
Уровень 3	По простым клиническим признакам оценить общее состояние внезапно заболевшего или пострадавшего: состояние сознания; сердечно-сосудистой системы (частота пульса, величина артериального давления); дыхательной системы (характер и тип дыхания, частота дыхания, наличие одышки).
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями применения разных приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
Уровень 2	Навыками оценки безопасности места происшествия и навыками первичного осмотра пострадавшего в чрезвычайной ситуации.
Уровень 3	Оказания первой помощи при неотложных состояниях; проведения реанимационных мероприятий при травме, термических поражениях.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. пакт.	Пр. полгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. II. Спортивно-медицинское тестирование.</b>							
1.1	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	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.3	Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.4	Самоконтроль спортсмена. Задачам и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

1.5	Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля. 63. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.6	Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Провести сбор анамнеза с заполнением карты.
1.7	Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Провести измерение АД и пульса. Рассчитать параметры оценки ССС у себя.
1.8	Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле. Общая характеристика причин заболевания органов дыхания у спортсменов. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Провести пробу Штанге и Генчи. Сделать выводы.
1.9	Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов. /Пр/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщение по теме семинара.
1.10	Физические средства, их влияние на организм спортсмена. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Оформить в тетрадь, сделать выводы.
1.11	Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая проба, коленно-пяточная проба и вращательные пробы). /Лаб/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Оформить в тетрадь, сделать выводы.
1.12	Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при физических нагрузках различной мощности и объема. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности. /Лаб/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщение по теме семинара.

1.13	Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунева, Мастфа и др.), методика проведения, оценка результатов. /Лаб/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	Подготовить рефераты по правилам проведения проб. Заполнить дневник самоконтроля.
1.14	Тест Купера, методика проведения, оценка результатов. Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. /Лаб/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщения по теме семинара.
1.15	Простейшие методы исследования состояния ЦНС, показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора. /Лаб/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		4	Провести пробы Ашнера и ортостатическую. Занести данные в дневник самоконтроля.
1.16	Экзамен /КРЭ/	8	0,33	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Экзамен
1.17	Классификация типов телосложения человека. Телосложение по Черноруцкому. /Ср/	8	4					Подготовить реферат.
1.18	Структура организации спортивного диспансера: требования к оформлению документов, требования к прохождению медосмотров занимающимися ФКиС. /Ср/	8	2					Подготовить реферат.
	<b>Раздел 2. I. Введение в предмет: задачи и организация спортивной медицины.</b>							
2.1	Введение в предмет: задачи и организация спортивной медицины. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.2	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. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.3	Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва организма; профилактика различных отклонений в деятельности организма. /Лек/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			

2.4	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. /Лек/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			
2.5	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. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщени я по теме семинара.
2.6	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. /Пр/	8	4	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщени я по теме семинара.
2.7	Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. Особенности обследования детей и подростков. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщени я по теме семинара.
2.8	Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. /Пр/	8	2	ПК-7.1 ОПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	Подготовить и доложить сообщени я по теме семинара.
2.9	Классификация функциональных проб. Общие требования к проведению функциональных проб. /Ср/	8	4					Подготовить реферат.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

### для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания для проведения входного и текущего контроля.

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.

#### 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов:

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Нагрузочные тесты.

#### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

1. Функциональные особенности ССС у спортсменов.
2. Показатели, характеризующие экономичность деятельности ССС.
3. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Белова Л. В.	Спортивная медицина: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458915</a>
Л1.2	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие	Москва: Человек, 2015	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>
Л1.3	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/496351">https://urait.ru/bcode/496351</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся.

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, семинарских, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов.

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуем придерживаться следующих советов:

1. Регулярно посещать аудиторские занятия.
2. Активно работать на семинарских занятиях (участвовать в обсуждении поставленных вопросов на основании ранее полученных знаний), добросовестно выполнять другие виды самостоятельных и творческих работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.
3. Во время прохождения тестирования стремиться к тому, чтобы ответить правильно на все вопросы теста, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите за тест.
4. Во время сдачи экзамена отвечать на поставленный вопрос билета развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.