

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Спортивная медицина

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **Бакалавр**
J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx Направление
подготовки 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 70
самостоятельная работа 73,85
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР)
0,15

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	16 2/6		9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18	36	36
Практические	16	16	18	18	34	34
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты			0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	34	34	36	36	70	70
Контактная работа	34	34	36,15	36,15	70,15	70,15
Сам. работа	38	38	35,85	35,85	73,85	73,85
Итого	72	72	72	72	144	144

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

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 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 8 мая 2024 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСУ

к.п.н. Доцент Казакевич Н. Н.

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 07.05.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Казакова Г.Н.

Председатель НМСС(С)

Протокол от 14.05.2025 г. № 8

к.п.н. Казакевич Наталья Николаевна

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.ВДП.01
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)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Знать:
Уметь:
Владеть:
УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
Знать:
Уметь:
Владеть:
ПК-2: Способен осуществлять индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки
ПК-2.1: Демонстрирует знания о влиянии спортивной подготовки на индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.
Знать:
Уметь:
Владеть:
ПК-2.2: Реализует индивидуальный подход с учетом оценки уровня развития физических способностей и функционального состояния обучающихся
Знать:
Уметь:
Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.		Примечание
	Раздел 1. II. Спортивно-медицинское тестирование.							
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 системы на нагрузку. /Лек/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.2	Понятие об утомлении. Обоснование системы восстановления в	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			

	спорте. Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности. /Лек/							
1.3	Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кине- и ортостатическая проба. /Лек/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.4	Самоконтроль спортсмена. Задачам и содержанию самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля. /Лек/	8	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			
1.5	Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля. /Лек/	8	4		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	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Провести сбор анамнеза с заполнением карты.
1.7	Динамика основных показателей CCC у спортсменов в тренировочном макроцикле. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Провести измерение АД и пульса. Рассчитать параметры оценки CCC 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/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Провести пробу Штанге и Генчи. Сделать выводы.
1.9	Врачебно-педагогические наблюдения, задачи и содержание. Функциональные тесты используемые при ВПК, методика, оценка результатов. /Пр/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			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		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). /Пр/	8	4		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. /Пр/	8	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовить и доложить сообщени я по теме семинара.
1.13	Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической куль- туре (проба Летунева, Мастфа и др.), методика проведения, оценка результатов. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготови ть рефераты по правилам проведени я проб. Заполнить дневник самоконтр оля.
1.14	Тест Купера, методика проведения, оценка результатов. Тест PWC170 - теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготови ть и доложить сообщени я 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. /Ср/	8	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Провести пробы Ашнера и ортостати ческую. Занести данные в дневник самоконтр оля.
1.16	Зачёт с оценкой /КРЗ/	8	0,15		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Зачёт с оценкой
1.17	Классификация типов телосложения человека. Телосложение по Черноруцкому. /Ср/	8	6					Подготови ть реферат.
1.18	Структура организации спортивного диспансера: требования к оформлению документов, требования к прохождению медосмотров занимающимися ФКиС. /Ср/	8	6					Подготови ть реферат.
1.19	Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных поврежде- ний. /Лек/	8	4					
1.20	Составление индивидуального дневника тренировочных занятий. /Ср/	8	5,85					
	Раздел 2. I. Введение в предмет: задачи и организация спортивной медицины.							
2.1	Введение в предмет: задачи и организация спортивной медицины. /Лек/	7	4		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/	7	4		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/	7	4		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/	7	4		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/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовить и доложить сообщению 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/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовить и доложить сообщению по теме семинара.
2.7	Исследование и оценка нервной и нервно-мышечной систем. Функциональные пробы вегетативной нервной системы: кинез- и ортостатическая проба. Особенности обследования детей и подростков. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовить и доложить сообщению по теме семинара.
2.8	Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. Выявление детей, нуждающихся в коррекции осанки, в лечебной физкультуре. /Пр/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3			Подготовить и доложить сообщению по теме семинара.
2.9	Классификация функциональных проб. Общие требования к проведению функциональных проб. /Ср/	7	4					Подготовить реферат.
2.10	Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека, продлении его жизненного и творческого долголетия. /Ср/	7	6					Подготовить реферат.
2.11	Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами - спортсменками /Ср/	7	6					

2.12	Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой /Ср/	7	6					
2.13	Роль тренера (педагога) в профилактике заболеваний, повреждений и патологических состояний у спортсменов. /Ср/	7	6					Написать реферат.
2.14	Врачебный контроль за состоянием здоровья детей и подростков, занимающихся физкультурой и спортом. /Ср/	7	6					Подготовить презентацию.
2.15	Медико-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий и соревнований /Ср/	7	4					Подготовить доклад.

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 CCC у спортсменов.
2. Показатели, характеризующие экономичность деятельности CCC.
3. Показатели высокой производительности CCC 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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915
Л1.2	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие	Москва: Человек, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419
Л1.3	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	https://urait.ru/bcode/496351

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 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 рекомендуется 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.