

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 26.08.2026 09:59:09
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.04 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. биол. наук, доцент, Мишина Е.Г..
кафедры БЖФК

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры.
Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической
комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической
культуры. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих формирование знаний и практических умений в оценке функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, в проведении профилактики травматизма и оказании первой доврачебной помощи в условиях учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- сформировать у студентов знания по сохранению и укреплению здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, и осуществлению профилактики патологических состояний и заболеваний;
- сформировать знания и умения об особенностях проведения восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;
- сформировать знания и умения о проведении медико-биологического и врачебно-педагогического контроля за состоянием организма, занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивная медицина» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.04 «Спортивная медицина» включена в модуль профессиональной подготовки, часть, формируемая участниками образовательных отношений. Данная дисциплина методически связана с курсами «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», которые изучаются на первом и третьем курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды,	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Уметь оценивать состояние индивида, его пригодность к занятиям базовыми видами спорта. Знать как планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях базовыми видами спорта.

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Владеть навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи, общения, воспитательной и консультационной работы в процессе занятий базовыми видами спорта.
УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-9.1. Понимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.	Знать базовые принципы функционирования экономики и экономического развития.
	УК-9.2. Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.	Умеет использовать методы экономического и финансового планирования для достижения долгосрочных личных. Владеет значимостью профессиональных финансовых целей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану 216 ч., 6 з.е.

Вид работы	Форма обучения	
	Заочная	
	7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108	108
Контактная работа , в том числе:	10	12
Лекции	4	4
Практические занятия	6	8
Самостоятельная работа , в том числе:	94	87
Изучение теоретического курса	90	78
Самоподготовка к текущему контролю знаний	4	9
Подготовка к промежуточной аттестации	зачет	экзамен

4.2. Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего	Контактная работа			Самост.	Оценочные средства для текущего	Оценочные средства для промежуточн
		Лекции	Практич.	Из них в интерак			

дисциплины	часо в	и	занятия я	т. форме	работа	контроля	ой аттестации
7 семестр							
Тема 1. Введение. Общие основы. Спортивной медицины	31	1	-	-	30	Проверка преподавателем выполненного задания.	Зачёт. Вопросы к зачёту.
Тема 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена.	39	1	4		34	Проверка преподавателем выполненного задания.	
Тема 3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	34	2	2	2	30	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.	
Зачет:	4	-	-	-	4		
Всего 7 семестр:	108	4	6	2	94		
8 семестр							
Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.	12	-	2	2	10	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.	Экзамен. Вопросы экзамена.
Тема 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	14		-	-	14	Проверка преподавателем выполненного задания.	
Тема 5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.	22	2	-	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.	
Тема 6. Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	26	2	4	2	20	Проверка преподавателем выполненного задания. Обсуждение с группой.	
Тема 7. Медицинские средства восстановления спортивной	25		2	2	23	Проверка преподавателем выполненного	

работоспособности.						задания. Обсуждение с группой.	
Экзамен:	9	-	-	4	9		
Всего 8 семестр:	108	4	8	4	87		
Всего по дисциплине	216	8	14		181		

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. Общие основы Спортивной медицины.

Цель и задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Понятие об этиологии и патогенезе болезни. Понятие о гипертрофии и ее биологическое значение. Виды гипертрофий. Причины возникновения. Краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов. Понятие об атрофии. Причины возникновения. Общие представления о дистрофии. Виды дистрофий. Венозная гиперемия. Механизм развития. Признаки. Артериальная гиперемия. Механизм развития. Иммунная реактивность и ее изменения в тренировочном микроцикле. Динамика иммунной реактивности в процессе занятий физической культурой и спортом. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.

Тема 2. Физическое развитие и телосложение спортсмена. Морфофункциональные особенности организма спортсмена

Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы исследования и оценки физического развития. Факторы, определяющие физическое развитие. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Понятие о телосложении и конституции человека. Типы телосложения. Их характеристика. Понятие о правильной осанке, виды нарушений осанки и их характеристика.

Тема 3. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности

Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине. Виды функциональных проб. Методика их проведения. Интерпретация результатов. Общие принципы использования функциональных проб в спортивной медицине. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к функциональным тестам и условия тестирования. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности. Классификация функциональных проб.

Тема 4. Медицинское обеспечение массовой физической культуры

Врачебный контроль за детьми, подростками, юношами и девушками. Медицинский контроль за женщинами – спортсменками. Возрастные группы и их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст. Принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой. Основные медицинские требования к дозированию физических нагрузок при занятиях с детьми и подростками. Медико – биологические основы спортивного отбора и ориентации. Медицинское обеспечение занятий физической культурой взрослого населения. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего, пожилого и старческого возраста. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.

Тема 5. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и соревнований.

Медицинское обеспечение соревнований. Права и обязанности врача на соревновании. Содержание медицинского обеспечения соревнований. Медицинская документация для участия в соревновании. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований, размещением участников, пунктов питания. Особенности врачебного контроля за спортсменами в соревнованиях на различной географической широте. Организация антидопингового контроля. Группы допингов. Патологическое влияние

допингов на организм спортсмена. Процедура проведения антидопингового контроля. Санкции против спортсменов, принимающих допинги.

Тема 6. Травматизм в различных видах спорта. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.

Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Наиболее частые причины и механизмы спортивных повреждений. Понятие об открытых и закрытых травмах, травмах различной степени тяжести. Основные принципы оказания первой помощи при травмах. Основы профилактики спортивного травматизма. Тепловой удар, причины возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Солнечный удар, условия возникновения, механизм развития, признаки. Первая помощь. Ожоги, степени ожогов, признаки. Первая помощь. Переохлаждение, причины, стадия компенсации и декомпенсации, механизм развития, признаки. Первая помощь. Обморожения, степени, признаки. Первая помощь. Первая помощь. Профилактика. Причины повреждения связок. Признаки частичного и полного разрыва связок. Первая помощь. Причины повреждения сухожилий. Признаки частичного и полного разрыва сухожилий. Первая помощь. Причины повреждения мышц. Признаки ушиба, надрыва и полного разрыва мышцы. Первая помощь. Правила транспортной иммобилизации при отдельных видах переломов (переломах конечностей, костей черепа, таза и позвоночника). Повреждения органов брюшной полости. Причины и механизм повреждения. Основные признаки. Травматический шок, механизм развития, стадии, первая помощь. Закрытые черепно-мозговые травмы (сотрясение головного мозга, ушиб и сдавление). Причины возникновения. Основные признаки.

Тема 7. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов

Физические средства восстановления спортивной работоспособности. Классификация физических средств восстановления. Виды гидропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Виды электропроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Виды светопроцедур. Влияние на организм спортсмена. Показания и методика применения. Общие принципы закаливания организма человека.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Щуров, А. Г. Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2024. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413552> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова ; художник А. Ю. Литвиненко. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107259> (дата обращения: 24.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Кейл, Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : , 2015. — 136 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97439>
2. Капилевич, Л.В. Спортивная медицина: Практикум: В 2 частях. Ч.1 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2009. — 86 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44225>.

3. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9144>.

4. Спортивная медицина. Справочник для врача и тренера [Электронный ресурс] : справ. — Электрон. дан. — Москва : , 2013. — 328 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97560>.

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Спортивное оборудование: бинты, шины, муляжи.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.