

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: нормативный – **4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Медико-биологических и психологических основ физического воспитания**

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Спортивная медицина» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1.** Дисциплина «Спортивная медицина» Б1.О.06.04 относится к Предметно-методическому модулю Б1.О.06 обязательной части Блока 1.

**2.2.** Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

Анатомия  
Общая и возрастная физиология  
Основы медицинских знаний  
Физиология человека  
Биохимия

**2.3.** Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

Основы методики лечебной физической культуры  
Массаж  
Предмет и метод биомеханики  
Основы физической реабилитации  
Медико-биологический контроль  
Производственная (педагогическая) практика (преподавательская)  
Производственная практика (преддипломная)

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осуществляет выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уровень физического развития;</li> <li>– уровень физической подготовки и физической подготовленности;</li> <li>– основы организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять уровни физического развития;</li> <li>– определять функциональное состояние физиологических систем организма;</li> <li>– анализировать исследования с точки зрения влияния на здоровье индивидуума;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– антропометрическими, соматоскопическими методами исследования;</li> <li>– методами оценки физического развития;</li> <li>– методами оценки функционального состояния организма;</li> </ul>
2.	ПКО-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПКО-5.2. Применяет меры профилактики детского травматизма, оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные причины и виды спортивной патологии;</li> <li>– методы и организацию медико-педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;</li> <li>– основные методы профилактики негативных состояний в практике спортивной медицины</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцировать патологические состояния, возникающие при занятиях спортом;</li> <li>– вести работу по пропаганде ЗОЖ, занятий физической культурой и спортом, подчеркивая социальную значимость данной работы;</li> <li>– оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методами врачебно-педагогических наблюдений;</li> <li>– методами профилактики негативных явлений при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– приемами оказания первой медицинской помощи при получении травм</li> </ul>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 7	Семестр № 8
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>28</b>	14	14
В том числе:			
Лекции (Л)	<b>8</b>	4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)	<b>20</b>	10	10
Иные виды занятий			
2. Самостоятельная работа студента (всего)	<b>143</b>	58	85
3. Курсовая работа	КП		
	КР		
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		
	экзамен (Э)	<b>9</b>	9
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>180</b>	72
	зач. ед.	<b>5</b>	2

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	<b>Учение о физическом развитии. Характеристика функционального состояния организма спортсменов.</b>	<p>Современные представления о физическом развитии. Морфофункциональные показатели физического развития. Методы исследования физического развития. Соматоскопия. Антропометрия. Понятие об осанке, ее оценка.</p> <p>Методы оценки физического развития. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.</p> <p>Понятие о тренированности, функциональной готовности.</p> <p>Оценка функционального состояния ведущих адаптивных систем организма спортсмена.</p> <p>Физическая работоспособность и функциональная готовность организма спортсменов.</p> <p>Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма спортсменов.</p>
6	2	<b>Медико-педагогические наблюдения в учебно-</b>	<p>Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой лицами разного возраста и пола. Задачи и содержание медико-педагогического наблюдения в процессе тренировочных занятий. Методы</p>

		<b>тренировочном процессе</b>	<p>исследования, используемые при врачебно-педагогическом наблюдении.</p> <p>Медицинский контроль на соревнованиях, медицинское обеспечение соревнований.</p> <p>Допинги. Антидопинговый контроль. Основные механизмы влияния физических упражнений на организм человека. Методы медицинского наблюдения при занятиях физической культурой. Методы самоконтроля.</p> <p>Функциональные исследования с применением нагрузок.</p> <p>Условия и правила тестирования.</p> <p>Медико-педагогические наблюдения за физическим воспитанием школьников, студентов, за юными спортсменами.</p> <p>Понятие о медицинских группах.</p> <p>Организация и проведение медико-педагогического наблюдения за юными спортсменами.</p>
6	3	<b>Средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Основы общей и спортивной патологии.</b>	<p>Цели и задачи восстановления в спорте.</p> <p>Классификация восстановительных средств.</p> <p>Общие принципы применения восстановительных средств.</p> <p>Педагогические, психологические, медицинские, физические средства восстановления.</p> <p>Общая характеристика заболеваний у спортсменов.</p> <p>Структура заболеваемости.</p> <p>Понятие о перетренированности, перенапряжении.</p> <p>Понятие о спортивном травматизме.</p> <p>Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.</p> <p>Профилактика спортивных травм.</p> <p>Виды острых патологических состояний.</p> <p>Основы первой доврачебной помощи.</p> <p>Неотложные состояния в спортивной медицине.</p>

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

#### Семестр №6 Лабораторные работы

1. Собираание анамнеза у спортсменов
2. Исследование и оценка физического развития человека, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарат
3. Исследование и оценка функционального состояния центральной и вегетативной нервной системы, нервно-мышечной системы и двигательного анализатора
4. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания
5. Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб и тестов

6. ВПН в процессе занятий физическими упражнениями. Визуальные наблюдения за влиянием занятий на группу

7. ВПН в процессе занятий физическими упражнениями. Определение реакции занимающегося на физические нагрузки по изменениям частоты пульса, артериального давления, силы кистей и координационной пробы

8. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение эффективности тренировочного занятия с помощью пробы с дополнительной стандартной нагрузкой.

9. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение воздействия физических упражнений в микроцикле тренировочного процесса с помощью дополнительной стандартной нагрузки

10. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физическими упражнениями. Исследование динамики функционального состояния организма спортсмена в течение недельного тренировочного цикла

11. Основы первой доврачебной помощи

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 84 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к лабораторным занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к экзамену

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*(см. Фонд оценочных средств)*

#### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)**

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Дубровский, Владимир Иванович. Спортивная медицина [Текст] : учебник / В.И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 480с. : ил. - (Учебник для вузов). - Рек. Мин. общего и проф. образования РФ. - То же [Электронный ресурс] - Режим доступа: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2488">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2488</a> (дата обращения: 23.03.2018).
2	Макарова, Галина Александровна. Спортивная медицина [Текст] : учебник / Г.А. Макарова. - М. : Советский спорт, 2004. - 478 с. : табл., ил.
3	<b>Граевская, Н. Д.</b> Спортивная медицина : учебное пособие:курс лекций и практические занятия. Ч.1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 304с. : ил. -
4	<b>Граевская, Н.Д.</b> Спортивная медицина : учебное пособие:курс лекций и практические занятия. Ч.2 / Н.Д.Граевская, Т.И.Долматова. - М. : Советский спорт, 2004. - 360с. : ил. -
5	Спортивная медицина [Текст] : учебно-методическое пособие / [сост. В. М. Ериков, А. А. Никулин]; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2017. - 112 с. - Библиогр.: с. 110-111. - То же [Электронный ресурс] - Режим доступа: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2488">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2488</a> (дата обращения: 07.02.2018).

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	<b>Аулик, Ивар Васильевич.</b> Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст] / И. В. Аулик. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Медицина, 1990. - 192 с. : ил. - ISBN 5-225-01022-9 : 0-65.
2	Биологически активные соединения в тренировочном процессе [Текст] : методические рекомендации / авт.-сост. В. М. Ериков, А. К. Пунякин; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2008. - 32 с.
3	Караулова, Лариса Константиновна. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 290-293.
4	Кулиненков, О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненков. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 179 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430438</a> (05.05.2016).
5	Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М. : Человек, 2015. - 184 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298248">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298248</a> (05.05.2016).

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).



5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15.04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

### **5.5. Периодические издания**

1. Журнал «Спортивная медицина: наука и практика» – <http://smjournal.ru/> (25.10.2019)

2. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» – <http://lfksport.ru/> (23.09.2019)

3. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

4. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; для проведения лабораторных работ: ростомер, весы электронные, велоэргометр, секундомеры, динамометры, спирометры.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; помечать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Лабораторные занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ