

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы спортивной медицины

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Лечебная физическая культура

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: - взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма; - методы и организацию медико-педагогического контроля при физическом воспитании и спортивной подготовке; - сущность различных заболеваний, их этиологию и патогенез; - методы профилактики спортивного травматизма, состояний перенапряжения и перетренированности. Уметь: - оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий; -осуществлять медико-педагогический контроль состояния организма занимающихся в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; -планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма и оказывать первую доврачебную помощь; - использовать различные средств и методы реабилитации лиц, занимающихся физической культурой и спортом; -применять методы медико-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; -дозировать физические упражнения по мере повышения функциональных возможностей организма. Владеть: - знаниями о биологической природе и целостности организма человека, о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма, о коррекции патологических состояний; -навыками работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления при занятиях спортом.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. 1.	Цель и задачи спортивной медицины Основы общей патологии.			

1.1	Понятие о здоровье и болезни и иммунной реактивности. 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 об иммунитете и аллергии, влияние на иммунитет физических упражнений. /Лек/	9	2	—
1.2	Особенности иммунитета у занимающихся ФКиС. Ознакомление с работой врачебно-физкультурного диспансера. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы. Первичные и ежегодные углубленные и дополнительные обследования спортсменов. Собираание анамнеза у спортсменов. Помощь при тепловых, солнечных ударах. /Пр/	9	1	—
1.3	История развития спортивной медицины. Врачебно-физкультурные диспансеры, кабинеты: их задачи, структура, организация работы Особенности иммунитета у занимающихся ФКиС. Тепловой и солнечный удар. Симптомы, первая помощь. Виды нарушений кровообращения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. /Ср/	9	6	—
Раздел 2. 2. Физическое развитие.				
2.1	Комплекс морфо-функциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени. Морфо-функциональные особенности систем организма спортсмена. Наружный осмотр и антропометрические измерения. Понятие осанки. Оценка осанки. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта /Лек/	9	2	—
2.2	Оценка физического развития спортсменов методом индексов, стандартов и антропометрического профиля, центильным методом. Наружный осмотр и антропометрические измерения. Виды нарушений осанки. Заболевания ОДА у спортсменов (тендинит, миоэнтензиты, «переломы напряжения», заболевания позвоночника при срыве адаптации к физической нагрузке). /Пр/	9	1	—
2.3	Методы оценки физического развития (метод индексов, метод стандартов и антропометрического профиля. Соматотипирование детей и подростков. Профилактика заболеваний ОДА у спортсменов. Типы строения грудной клетки, формы ног, рук, стопы, нормальные и патологические. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта. /Ср/	9	6	—
Раздел 3. 3. Характеристика функционального состояния спортсмена.				
3.1	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. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола. /Лек/	9	2	—
3.2	Методы исследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния. Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, тест PWC –170 и другие. /Пр/	9	1	—
3.3	Исследование сердечно-сосудистой системы, нервной системы, системы дыхания в практике спортивной медицины. Клинические, параклинические, функциональные методы исследования. Определение показателей пульса и артериального давления. Проба Штанге, проба Генчи, проба Серкина, методы исследования координационной функции нервной системы, вегетативной нервной системы, определение типа нервной системы. /Ср/	9	6	—
Раздел 4. 4. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.				
4.1	Общие требования к проведению функ-циональных 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 про-странстве — ортостатическая проба. Изменение газового состава вдыхаемого воздуха. Медикаментозные средства. Пробы с повторными нагрузками. Пробы с повторными специфическими нагрузками. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния. /Лек/	9	2	—
4.2	Готовность спортсмена. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Характеристика функционального состояния организма спортсмена. /Пр/	9	1	—

4.3	Функциональные пробы в диагностике функционального состояния спортсменов. Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, тест PWC –170 и другие. Принципы оценки общей физической работоспособности детей и подростков. Оценка срочного, отсроченного и кумулятивного эффектов тренировки /Ср/	9	6	–
Раздел 5. 5. Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.				
5.1	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. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Проба Руфье, Гарвардский степ-тест, тест PWC –170 и другие. Оценка срочного, отсроченного и кумулятивного эффектов тренировки. /Лек/	9	2	–
5.2	Медицинское обеспечение массовой физической культуры. Оценка срочного, отсроченного и кумулятивного эффектов тренировки. Динамические медицинские наблюдения за спортсменами с учетом возраста и пола. /Пр/	9	1	–
5.3	Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях, летних лагерях, интернатах, колледжах, ВУЗах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах. Особенности организации врачебно-педагогического контроля за женщинами-спортсменками. /Ср/	9	6	–
Раздел 6. 6. Медицинский контроль в массовой физической культуре.				
6.1	Организация и задачи врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Методы определения биологического возраста детей и подростков. 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. /Лек/	9	2	–
6.2	Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности организации врачебного контроля в дошкольных учреждениях пионерских лагерях, интернатах. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, специализированных классах. /Пр/	9	1	–
6.3	Врачебно-педагогические наблюдения при занятиях физкультурой и спортом с лицами разного пола и возраста. Осмотры школьников. Распределение на группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую. /Ср/	9	6	–
Раздел 7. 7. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, психологические, медицинские, физические.				
7.1	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. /Пр/	9	7	–
7.2	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. /Ср/	9	4	–
Раздел 8. 8. Спортивная патология.				
8.1	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 травм у юных спортсменов. Острое и хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Перетренированность: причины, проявление, лечение спортсменов. /Лек/	9	2	–

8.2	Общая характеристика заболеваний у спортсменов, причины и структура заболеваемости. Причины патологии, непосредственно связанные со спортом. Общая характеристика заболеваний. Понятие перетренированности и перенапряжения. Диагностика, лечение и профилактика спортивных травм и заболеваний; неотложная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Общая характеристика спортивного травматизма. Травмы опорно-двигательного аппарата, кожных покровов, нервной системы, первая доврачебная помощь. /Пр/	9	1	–
8.3	Структура заболеваемости и смертности спортсменов. Спортивные травмы, причины и их профилактика. Специфика спортивных травм в различных видах спорта. 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. /Ср/	9	4	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 9

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				9			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	28	–	14	–	28	–	14	–
Самостоятельная работа	44	–	44	–	44	–	44	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Безотечество К. И.	Массаж: учебно-методический комплекс	Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 162, [2] с.
2	Миллер Л. Л.	Спортивная медицина: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/27601.html)	Москва: Человек, 2015. – 184 с.
3	Легостин С. А., Низкодубова С. В.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Ч. 2: учебно-методический комплекс	Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. – 190, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Основная цель курса – сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации медико-педагогического обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Специальными целями курса «Основы спортивной медицины» являются: ознакомление студентов с основными формами врачебного контроля, методами оценки функционального состояния организма спортсменов; ознакомление с основами врачебно-педагогического контроля за школьниками в процессе занятий физической культурой; ознакомление с основами общей и спортивной патологии, методах профилактики спортивного травматизма.

Преподавание курса «Спортивная медицина» строится на основе знаний, полученных студентами факультетов физического воспитания при изучении анатомии и физиологии человека, физиологии физического воспитания и спорта, теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебная работа реализуется в ходе практической подготовки, которая представлена в планах практических занятий.

Целью проведения практических занятий является закрепление полученных студентами на лекциях теоретических знаний, моделирование практических ситуаций, а также проверка эффективности самостоятельной работы студента.

Практическое занятие обычно включает устный опрос слушателей по вопросам семинарских занятий. При этом выявляется степень владения студентами материалом лекционного курса, базовых учебников, знание актуальных проблем и текущей ситуации в медицинском обеспечении физкультурно-спортивной деятельности. Далее выявляется способность студентов применить полученные теоретические знания к решению практического примера или задачи.

Подготовку к практическому занятию целесообразно начать с повторения материала лекций. При этом следует учитывать, что лекционный курс лимитирован по времени, и не позволяет лектору детально рассмотреть все аспекты изучаемого вопроса. Следовательно, требуется самостоятельно расширять познания как теоретического, так и практического характера. В то же время, лекции дают хороший ориентир студенту для поиска дополнительных материалов, так как задают определенную структуру и логику изучения того или иного вопроса.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной кафедрой и/или преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса. Последовательное - от простого к сложному изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу.

7.2. не предусмотрено.

7.3.не предусмотрено.

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Карагеоргий Н.М., к.м.н., доцент, каф.ТиМОФКиС

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Основы спортивной медицины

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная