



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

«30» августа 2025 года

**Рабочая программа дисциплины**

**Спортивная медицина**

|                                                        |                                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                                      |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                                         |
| Направление подготовки:                                | 49.03.01 Физическая культура                     |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Спортивная тренировка в избранном виде<br>спорта |

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью является формирование систематизированных знаний по вопросам врачебно-педагогического обеспечения занятий физическими упражнениями и спортом, направленного на укрепление здоровья занимающихся физической культурой и спортом, повышения работоспособности, предупреждение, лечение и реабилитация травм и заболеваний.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Спортивная медицина» является обязательной дисциплиной.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной активности», «Физиология спорта».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности функционирования основных физиологических систем организма человека

Уметь:

- оценивать функциональную активность физиологических систем организмов

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- исследования влияния физической активности на функции организма человека

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к Государственной итоговой аттестации.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- цели и задачи спортивной медицины (ОПК-1.1.);

- методические приемы, средства и методы, используемые в практике врачебного контроля (ОПК-1.1.);

- показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у различных групп занимающихся ФКиС (ОПК-1.1.);

- методы тестирования физической работоспособности и тренированности (ОПК-7.1.) ;

- медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях (ОПК-7.1.) ;

- виды травматизма, признаки перетренированности и перенапряжения организма, их причины и средства профилактики (ОПК-7.1.);

Уметь:

- применять на практике средства и методы антропометрического обследования спортсменов, осуществлять анализ полученных результатов, формулировать выводы (ОПК-7.2.);

- выполнять простейшие функциональные пробы, анализировать полученные результаты, интерпретировать их применительно к задачам физической тренировки (ОПК-7.2.);

- формулировать задачи, подбирать адекватные средства и методы регулирования физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортивной деятельностью (ОПК-7.2.);

Владеть:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

- методикой врачебно-педагогических наблюдений за лицами разного пола, возраста на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятий (ОПК-7.3.).

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п                | Разделы (темы) дисциплины                                                                                                                                         | Курс | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                                                                                                   |      | Занятия лекционного типа                                        | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации                                   |
| 1.                   | Цели, задачи спортивной медицины.                                                                                                                                 | 5    | 1                                                               |                           | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов  |
| 2.                   | Методы врачебного контроля.                                                                                                                                       | 5    | 2                                                               | 2 практ. занятия          |                                                                  |
| 3                    | Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов и занимающихся физическими упражнениями | 5    | 2                                                               | 2 практ. занятия          | Выступления на семинаре                                          |
| 4                    | Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.                                         | 5    | 2                                                               | 2 практ. занятия          | Выступления на семинаре                                          |
| 5                    | Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста занимающихся физической культурой и спортом.                                                     | 5    | 2                                                               | 2 практ. занятия          | Выступления на семинаре                                          |
| 6                    | Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности                                                                                                 | 5    | 2                                                               | 2 практ. занятия          | Опорный конспект                                                 |
| 7                    | Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика                                                                         | 5    | 1                                                               | 2 практ. занятия          |                                                                  |
| Итого по дисциплине: |                                                                                                                                                                   |      | 12                                                              | 12                        | Зачет                                                            |

##### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

###### Тема 1 Цели, задачи спортивной медицины

Значение знаний, умений и навыков в области спортивной медицины для специалистов по физической культуре и спорту. Взаимосвязь спортивной медицины с другими дисциплинами. История развития отечественной спортивной медицины. Цели и задачи спортивной медицины. Методы обследования и формы работы в спортивной медицине. Принципы организации



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

отечественной спортивной медицины. Функции кабинетов врачебного контроля и врачебно-физкультурных диспансеров. Основная медицинская документация.

**Тема 2 Методы врачебного контроля**

Понятие о здоровье и болезни. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Исходы болезни. Терминальные состояния. Клинические представления о конституции. Патологическая наследственность. Реактивность организма: индивидуальная, физиологическая, патологическая, специфическая иммунологическая, неспецифическая. Иммунологическая реактивность. Понятие об иммунитете. Факторы естественной резистентности. Понятие об иммунодефиците. Синдром приобретенного иммунодефицита. Факторы риска инфицирования ВИЧ в профессиональном спорте. Аллергия.

Принципы организации первичного и ежегодно-углубленных медицинских обследований. Принципы оценки состояния здоровья. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом. Принципы допуска к занятиям спортом лиц с пограничным состоянием.

**Тема 3 Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов и занимающихся физическими упражнениями**

Принципы обследования опорно-двигательного аппарата. Принципы врачебно-педагогического контроля над представителями различных специализаций. Принципы исследования функциональных возможностей центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, анализаторов, кардиореспираторной системы и системы внешнего дыхания. Принципы исследования общей физической подготовленности. Принципы исследования энергетических возможностей. Текущий и срочный педагогический контроль над представителями разных спортивных специализаций. Показатели текущего и срочного функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Текущие изменения морфологического и биохимического состав крови. Показатели срочного функционального состояния организма. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.

**Тема 4 Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях**

Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований на различных этапах. Цели и задачи предварительного этапа. Составление плана медицинского обслуживания соревнований. Непосредственное медицинское обеспечение соревнований. Цели и задачи заключительного этапа. Особенности медицинского обеспечения соревнований по восточным единоборствам. Принципы организации антидопингового контроля. Понятие допинга. Последствия применения допинга. История употребления допинга спортсменами. Запрещенные вещества и методы. Борьба с употреблением допингов в спорте.

Комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой. Принципы определения уровня физического состояния лиц, занимающихся физической культурой. Принципы определения уровня общей физической работоспособности у лиц среднего и пожилого возраста. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. Количество, содержание и дозировка физических упражнений для развития и поддержания физического состояния.

**Тема 5 Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста занимающихся физической культурой и спортом**

Морфофункциональные особенности систем организма юных спортсменов. Медицинские обследования спортсменов с учетом возраста и пола. Патологическая наследственная предрасположенность и высокий риск скрытой патологии. Малые аномалии развития у детей и подростков. Заболевания опорно-двигательного аппарата и других систем, типичных для подросткового и юношеского возраста. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском и подростковом спорте. Обоснование сроков допуска к занятиям физической



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

культурой и спортом. Принципы дозирования физических нагрузок детей и подростков. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.

**Тема 6 Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности**

Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте. Педагогические и психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления: гигиенические и вспомогательные. Медицинские последствия переутомления и перетренированности. Хроническое физическое перенапряжение ведущих органов и систем организма у спортсменов.

**Тема 7 Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика**

Понятие о травме и неотложном состоянии. Заболевания, наиболее часто встречающиеся в практике спортивной медицины. Заболевания, которые могут явиться причиной внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. Острые травмы у спортсменов. Причины спортивных травм. Повреждения в различных видах спорта. Профилактика травм в спорте. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

**5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов обеспечивается посредством работы в системе электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>, где размещены методические материалы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведён в Приложении 1 к рабочей программе.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль проводится в тестовой форме.

Зачет проводится в устной форме.

Отметка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «не зачтено» выставляется также, если обучающийся после начала зачета отказался его сдавать.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

а) основная литература:

1. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> .

2. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / С.Г. Куртев, И.А. Кузнецова, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарева ; Сибирский



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. - 4-е изд., стер. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 152 с. : таб. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298>

б) дополнительная литература:

1. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : монография / О.С. Кулиненков. - Москва : Спорт, 2016. - 321 с. : ил. - Библиогр.: с. 307-314. - ISBN 978-5-9907239-6-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46086>.

2. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; ред. К.В. Лядов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 132 с. - ISBN 978-5-9718-0529-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210478>.

в) Интернет-ресурсы и программное обеспечение

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации

**Автор-составитель рабочей программы дисциплины:** доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.м.н. доцент Кайрова Ю.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025 г., протокол № 1.

Программа обновлена



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 физическая культура  
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)