

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:16  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина *Б1.В.07 Спортивная медицина*  
часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление  
*49.03.01* *Физическая культура*  
код наименование направления

Программа  
*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Форма обучения  
*Заочная*

Для поступивших на обучение в  
*2023 г.*

Стерлитамак 2023

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Обучающийся должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы анализа проблем/задач различного типа.</li> <li>- основы определения информации, требуемой для решения поставленной задачи.</li> <li>- системный подход для решения поставленных задач.</li> <li>- философско-понятийный аппарат.</li> </ul>
	УК-1.2. Обучающийся должен уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить информацию, необходимую для решения поставленных проблем/задач.</li> <li>- интерпретировать информацию в соответствии с поставленными задачами.</li> <li>- оценивать достоинства и недостатки различных вариантов решения задач.</li> <li>- отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, - формировать собственные мнения и суждения.</li> </ul>
	УК-1.3. Обучающийся должен владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выделения базовых составляющих проблемы/задачи.</li> <li>- навыками поиска, обработки, анализа и синтеза информации.</li> <li>- навыками предложения оптимального решения поставленной задачи.</li> <li>- навыками аргументировать свои выводы и точку зрения.</li> </ul>
ПК-8. Способен организовывать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-8.1. Обучающийся должен знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</li> </ul>
	ПК-8.2. Обучающийся должен уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания в педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра по физической культуре.</li> </ul>

	ПК-8.3. Обучающийся должен владеть:	- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта - организацией медицинского обеспечения соревнований;
--	---	--

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Спортивная медицина» относится части, формируемой участниками образовательных отношений.

Цели изучения дисциплины:

1. Оценивать функциональные возможности индивидуумов с отклонением в состоянии здоровья.
2. Проводить комплексные мероприятия (в т.ч. в составе мультидисциплинарных бригад) по предупреждению возникновения или прогрессирования заболеваний, а также оказывать первую медицинскую помощь методом защиты в условиях ЧС.
3. Обеспечивать восстановительные мероприятия физическими средствами лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных, или временно утраченных функций.

Дисциплина изучается на 5 курсе в 9, 10 семестрах

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	8
практических (семинарских)	14
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	77

Формы контроля	Семестры
экзамен	10

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
1.1	Введение в дисциплину. История развития спортивной медицины. Основы патологии.	3	7	0	30
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
2.1	Клинические и параклинические методы обследования в спортивной медицине	0	0	0	0
2.2	Изучение клинических методов обследования в спортивной медицине.	0	0	0	0
2.3	Изучение функциональных проб, применяемых в спортивной медицине	0	0	0	2
<b>3</b>	<b>Раздел 3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>45</b>
3.1	Врачебный контроль спортсменов и лиц, занимающихся ФК и С.. Антидопинговый контроль. Системы комплексной реабилитации спортсменов.	5	7	0	45
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>77</b>

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	
1.1	Введение в дисциплину. История развития спортивной медицины. Основы патологии.	Понятие о здоровье и болезни. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Терминальные состояния. Основные понятия. Понятие о наследственности. Наследственные болезни и их разновидности. Мутации (генные, хромосомные и геномные). Понятие о реактивности организма. Виды реактивности Понятие об иммунитете (активный, приобретенный, пассивный иммунитет). Факторы естественной резистентности. Понятие об иммунодефиците. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Понятие

		<p>об аллергии. Ее последствия. История допинга. Допинг-контроль во время соревнований. Допинговые нарушения. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов. Внесоревновательные тестирования на допинг. Влияние алкоголя на функциональные системы спортсмена. Влияние табакокурения на функциональные системы спортсмена. Сгонка веса и здоровье спортсмена. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Высокогорные болезни. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Спортивная деятельность после дальних перелетов. Заболевания центральной и периферической нервной системы. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания дыхательной системы. Заболевания системы пищеварения. Заболевания системы мочевого выделения. Заболевания ОДА. Понятие о травме.</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Раздел 3</b></p>	
<p>3.1</p>	<p>Врачебный контроль спортсменов и лиц, занимающихся ФК и С.. Антидопинговый контроль. Системы комплексной реабилитации спортсменов.</p>	<p>Воздушные ванны. Водные процедуры. Баня и ее влияние на организм школьника. Солнечные ванны и УФО. Врачебный контроль физического воспитания студентов и спортсменов. Дневник самоконтроля. Методика проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Формы и методы занятий физической культурой. Особенности питания пожилых и старых людей. Сущность старения. Основные принципы питания пожилых и старых людей. Врачебный контроль женщин, занимающихся физкультурой и спортом. Понятие о допинге. Запрещенные фармакологические препараты. Запрещенные методы. Классы веществ, имеющих определенные ограничения. Антидопинговый контроль. Секс-контроль. Значение средств восстановления в тренировочном процессе. Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические факторы. Понятие «Гидро - и бальнеотерапия». Разновидности души. Влияние на организм. Разновидности ванн. Влияние на организм. Понятие «Оксигенотерапия». Значение последовательности применения массажа и лечебной физкультуры при различных заболеваниях. Подготовительный массаж при</p>

	<p>занятиях физкультурой и спортом. Методика подготовительного массажа. Репаративный (восстановительный) массаж. Методика восстановительного массажа. Превентивный (профилактический) массаж. Методика профилактического массажа. Сауна как средства восстановления. Особенности парной бани, ее влияние на функциональное состояние спортсменов. Лечебные грязи. Электросон. Лекарственный электрофорез. Лазер, его назначение для спортсмена. Баротерапия. Особенности применения мазей, кремов и гелей. Упражнения на растягивание соединительнотканых образований. Связь физической работы с энерготратами. Углеводы как источник мышечной энергии. Белки в структуре питания спортсменов. Жиры и их влияние на организм. Минеральные вещества и их значение. Питьевой режим спортсмена.</p>
--	--

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>	<b>Раздел 1</b>	
1.1	Введение в дисциплину. История развития спортивной медицины. Основы патологии.	<p>Понятие о спортивной медицине. Цели, задачи. История развития спортивной медицины. Методика организации медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о здоровье и болезни. Основные формы возникновения, течения и окончания болезни. Терминальные состояния. Основные понятия. Понятие о наследственности. Наследственные болезни и их разновидности Мутации (генные, хромосомные и геномные). Понятие о реактивности организма. Виды реактивности Понятие об иммунитете (активный, приобретенный, пассивный иммунитет). Факторы естественной резистентности. Понятие об иммунодефиците. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Аллергия. Причины возникновения спортивных травм. Наиболее частые причины возникновения травм. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов, наиболее часто встречающиеся в спортивной практике травмы сухожилий и мышц и их распределение по видам спорта Локализация повреждений мышц в зависимости от видов спорта Основные правила наложения тейпа. Профилактика травм и заболеваний ОДА у спортсменов с использованием тейпа. Понятие «Аутогемотрансфузия». Применение анаболических стероидов и стимуляторов. Физическая работоспособность и менструальный цикл Понятие об акклиматизации.</p>

		<p>Фазы акклиматизации. Пассивная и активная акклиматизация. Влияние больших физических нагрузок на ОДА и функциональное состояние спортсменов. История допинга. Допинг-контроль во время соревнований. Допинговые нарушения. Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов. Внесоревновательные тестирования на допинг. Влияние алкоголя на функциональные системы спортсмена. Влияние табакокурения на функциональные системы спортсмена. Сгонка веса и здоровье спортсмена. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Высокогорные болезни. Спортивная работоспособность в период реакклиматизации. Педагогические аспекты построения тренировочного процесса в условиях среднегорья. Врачебно-педагогический контроль в условиях среднегорья. Медицинское обеспечение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Спортивная деятельность после дальних перелетов.</p>
<b>3</b>	<b>Раздел 3</b>	
3.1	<p>Врачебный контроль спортсменов и лиц, занимающихся ФК и С.. Антидопинговый контроль. Системы комплексной реабилитации спортсменов.</p>	<p>Особенности морфофункциональных характеристик у школьников. Врачебный контроль школьников. Двигательная активность школьников. Врачебный контроль юных спортсменов. Особенности питания школьников. Закаливание школьников. Воздушные ванны. Водные процедуры. Баня и ее влияние на организм школьника. Солнечные ванны и УФО. Врачебный контроль физического воспитания студентов и спортсменов. Дневник самоконтроля. Методика проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Формы и методы занятий физической культурой. Особенности питания пожилых и старых людей. Сущность старения. Основные принципы питания пожилых и старых людей. Врачебный контроль женщин, занимающихся физкультурой и спортом. Понятие о допинге. Запрещенные фармакологические препараты. Запрещенные методы. Классы веществ, имеющих определенные ограничения. Антидопинговый контроль. Секс-контроль. Значение средств восстановления в тренировочном процессе. Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические факторы. Понятие «Гидро- и бальнеотерапия». Разновидности душей. Влияние на организм. Разновидности ванн. Влияние на организм. Понятие «Оксигенотерапия». Значение последовательности применения массажа и лечебной физкультуры при различных заболеваниях.</p>

	<p>Подготовительный массаж при занятиях физкультурой и спортом. Методика подготовительного массажа. Репаративный (восстановительный) массаж. Методика восстановительного массажа. Превентивный (профилактический) массаж. Методика профилактического массажа. Сауна как средства восстановления. Особенности парной бани, ее влияние на функциональное состояние спортсменов. Лечебные грязи. Электросон. Лекарственный электрофорез. Лазер, его назначение для спортсмена. Баротерапия. Особенности применения мазей, кремов и гелей. Упражнения на растягивание соединительнотканых образований. Связь физической работы с энерготратами. Углеводы как источник мышечной энергии. Белки в структуре питания спортсменов. Жиры и их влияние на организм. Минеральные вещества и их значение. Питьевой режим спортсмена.</p>
--	--