

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Кафедра Спортивной медицины и технологий здоровья

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Спортивная медицина**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль):

**Психология спорта**

Квалификация:

**бакалавр**

Форма обучения:

**Очная**

Санкт-Петербург 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) Компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Профессиональные компетенции</b>	
Самостоятельно определенные Профессиональные компетенции	ПК-3. Способен участвовать в разработке и реализации методического сопровождения разных стадий спортивного отбора.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен участвовать в разработке и реализации методического сопровождения разных стадий спортивного отбора.	<p>ПК-3.1 <b>Знает:</b> - этапы спортивного отбора, критериев их реализации.</p> <p>ПК-3.2. <b>Умеет:</b> - разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.3. <b>Имеет опыт:</b> - применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбор спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.</p>	<p><b>Знания:</b> Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации.</p> <p><b>Умения:</b> Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки.</p> <p><b>Навыки:</b> Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.</p>

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48							48	
В том числе:										
Занятия лекционного типа		16							16	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		32							32	
Промежуточная аттестация (экзамен)		18							18	
Самостоятельная работа студента		42							42	
Общая трудоемкость	Часы	108							108	
	зачетные единицы	3							3	

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Общая патология	<p>Понятие о здоровье. Понятие о предболезни. Понятие о болезни. Периоды болезни. Понятие об этиологии. Понятие о патогенезе. Понятие об иммунитете. Нарушения иммунной системы. Понятие об аллергии. Иммунная система при занятиях спортом. Понятие о конституции, типы конституции. Понятие о наследственности. Типовые патологические процессы. Понятие о воспалении, лихорадке, лейкоцитозе, лейкопении. Типовые нарушения системы кровообращения.</p>	<p><b>Знания:</b> Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации.</p> <p><b>Умения:</b> Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки.</p> <p><b>Навыки:</b> Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.</p>

2.	Морфофункциональные особенности систем организма спортсмена.	Оценка состояния здоровья спортсменов. Методы обследования спортсменов. Сердечно-сосудистая система при занятиях спортом. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы спортсменов, методы оценки. Спортивное сердце. Система внешнего дыхания при занятиях спортом, методы оценки. Функциональные пробы системы внешнего дыхания, методы оценки. Нервная система при занятиях спортом, методы оценки.	Знания: Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации. Умения: Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки. Навыки: Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.
3.	Врачебно-педагогические наблюдения.	Врачебно-педагогические наблюдения, определение, задачи. Формы, методы врачебно-педагогических наблюдений. Самоконтроль спортсмена. Врачебный контроль за детьми и подростками. Врачебный контроль за женщинами. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	Знания: Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации. Умения: Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки. Навыки: Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.
4.	Спортивный травматизм и неотложные состояния в спорте. Внезапная смерть в спорте.	Спортивные травмы. Первая помощь при спортивных травмах, метод ПДДП (покой, лед, давление, подъем). Открытые и закрытые повреждения. Понятие об ушибах. Переломы, виды переломов, первая помощь при закрытых и открытых переломах. Травматические вывихи. Кровотечения, способы временной остановки кровотечений. Черепно-мозговые травмы. Обморочные (синкопальные) состояния в спорте, виды,	Знания: Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации. Умения: Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки. Навыки: Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена

		<p>первая помощь. Понятие о гипогликемии.</p> <p>Внезапная смерть в спорте.</p> <p>Понятие о тепловом и солнечном ударе. Понятие о переохлаждении и отморожении, первая помощь.</p> <p>Понятие об ожогах, первая помощь.</p>	<p>(команды) на разных этапах его подготовки.</p>
5.	<p>Частная патология.</p> <p>Хроническое перенапряжение спортсменов.</p> <p>Восстановительные средства в спорте.</p>	<p>Заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, мочевыделительной систем спортсменов.</p> <p>Перетренированность.</p> <p>Хроническое перенапряжение сердечно-сосудистой системы спортсменов. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата спортсменов.</p> <p>Понятие о допингах.</p> <p>Восстановительные средства в спорте.</p>	<p>ПК-3.1</p> <p>Знания:</p> <p>Демонстрирует знания этапов спортивного отбора, критериев их реализации.</p> <p>ПК-3.2.</p> <p>Умения:</p> <p>Умеет разрабатывать психологические критерии спортивного отбора в зависимости от этапа спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.3.</p> <p>Навыки:</p> <p>Владеет опытом применения психологических методов, методик, приемов по реализации спортивного отбора спортсмена (команды) на разных этапах его подготовки.</p>

4.2..СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

**ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА**

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1.	<p>Лекция № 1.</p> <p>Понятие о здоровье. Понятие о предболезни. Понятие о болезни. Классификация болезней. Периоды болезни. Понятие об этиологии. Внешние (экзогенные) причины возникновения болезни.</p>	2
1.	<p>Лекция № 2.</p> <p>Понятие об этиологии. Внутренние (эндогенные) причины возникновения болезни. Понятие об иммунитете. Нарушения иммунной системы. Понятие об аллергии. Иммунная система при занятиях спортом. Понятие о конституции, типы конституции.</p>	2
2.	<p>Лекция № 3.</p> <p>Сердечно-сосудистая система при занятиях спортом. Понятие о спортивном сердце. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы спортсменов, методы оценки.</p>	2

3.	Лекция № 4. Врачебно-педагогические наблюдения, определение, задачи. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений. Самоконтроль спортсмена.	2
4.	Лекция № 5. Спортивный травматизм. Спортивные травмы, классификация. Первая помощь при спортивных травмах, метод ПЛДП (покой, лед, давление, подъем). Открытые и закрытые повреждения. Понятие об ушибах. Переломы, определение, виды переломов, первая помощь при закрытых и открытых переломах. Травматические вывихи. Кровотечения, способы временной остановки кровотечений. Черепно-мозговые травмы.	2
4.	Лекция № 6. Неотложные состояния в спорте. Обморочные (синкопальные) состояния в спорте, виды, первая помощь. Понятие о гипогликемии. Внезапная смерть в спорте. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Понятие о переохлаждении и отморожении, первая помощь. Понятие об ожогах, первая помощь.	2
5.	Лекция № 7. Хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательной системы спортсменов.	2
5.	Лекция № 8. Восстановительные средства в спорте. Педагогические, психологические, медицинские средства восстановления спортсменов. Современные технологии восстановления в спорте.	2

#### *ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА*

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Занятие №1. Понятие о патогенезе. Типовые патологические процессы. Понятие о воспалении, лихорадке, лейкоцитозе, лейкопении. Типовые нарушения системы кровообращения.	2
1.	Занятие №2. Текущий контроль №1. «Общая патология».	2
2.	Занятие №3. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Оценка частоты пульса и артериального давления в состоянии покоя. Методика проведения функциональных проб сердечно-сосудистой системы..	2
2.	Занятие №4. Оценка типов реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы сердечно-сосудистой системы.	2
2.	Занятие №5. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы. Электрокардиография. Холтеровское мониторирование. Эхокардиография.	2
2.	Занятие №6. Текущий контроль №2. «Сердечно-сосудистая система при занятиях спортом».	2
2.	Занятие №7. Система внешнего дыхания при занятиях спортом. Методы исследования дыхательной системы спортсменов. Жизненная емкость легких. Функциональные пробы дыхательной системы.	2
2.	Занятие №8. Текущий контроль №3.	2

	«Система внешнего дыхания при занятиях спортом».	
2.	Занятие №9. Нервная система при занятиях спортом. Вегетативная нервная система, оценка функционального состояния вегетативной нервной системы спортсменов. Понятие об анализаторах.	2
2.	Занятие №10. Текущий контроль №4. «Нервная система при занятиях спортом».	2
3.	Занятие №11. Врачебно-педагогические наблюдения, определение, задачи. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений. Самоконтроль спортсмена.	2
3.	Занятие №12. Текущий контроль №5. «Врачебно-педагогические наблюдения».	2
4.	Занятие №13. Спортивный травматизм и неотложные состояния в спорте. Классификация спортивных травм. Понятие об ушибе, первая помощь. Понятие о переломах, первая помощь. Понятие о вывихах, первая помощь. Понятие о черепно-мозговых травмах, классификация, первая помощь.	2
4.	Занятие №14. Текущий контроль №6. «Спортивный травматизм и неотложные состояния в спорте».	2
5.	Занятие №15. Текущий контроль №7. Перетренированность. Хроническое физическое перенапряжение спортсменов. Хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, системы крови, пищеварительной системы, опорно-двигательной системы спортсменов. Заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, иммунной систем спортсменов.	2
5.	Занятие №16. Рубежный контроль №1.	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### ОСНОВНАЯ:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894>
2. Гришин, В.В. Оценка функционального состояния спортсменов : учебное пособие / В.В. Гришин, А.Е. Левенков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2025. — 263 с.: рис., табл., фот. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
3. Левенков, А.Е. Физические методы в комплексной реабилитации заболеваний и спортивных травм : учебное пособие / А.Е. Левенков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. — 118 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

4. Лутков, В.Ф. Методы и методики функциональных лейкопластырных повязок в спортивной медицине : учебное пособие / В.Ф. Лутков ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 164 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Миллер, Л.Л. Частная патология в спортивной медицине : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 96 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : [учебное пособие] / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 707, [1] с. : ил.
2. Лутков, В.Ф. Современные методики тейпирования для профилактики перенапряжения опорно-двигательного аппарата спортсменов : учебное пособие / В.Ф. Лутков. - СПб. : [б. и.], 2018. — 155 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. - Москва : Советский спорт, 2006. - 478 с. : ил.
4. Миллер, Л.Л. Общая патология в спортивной медицине : учебное пособие / Л.Л. Миллер. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — 82 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Миллер, Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Миллер; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 183 с.
6. Прогнозирование и комплексная профилактика профессиональных заболеваний в спорте : учебное пособие / О.Б. Крысюк, И.А. Афанасьева, Д.Д. Дальский, Э.В. Наumenко; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. - 128 с. : ил.
7. Спортивная медицина : учебник / под ред. А. В. Смоленского. - Москва : Академия, 2015. - 318, [1] с. : ил.
8. Спортивная медицина : учебник / составитель В. П. Власова. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163498> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий : учебное пособие / В. С. Бакулин, А. Н. Богачев, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 219 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158217> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Усанова, А.А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А.А. Усанова, О.И. Шепелева, Т.В. Горячева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. - 253, [1] с. : ил.

#### **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ**

«ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>



- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукоонт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

#### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 305** (3 этаж, нежилое помещение №13) – Специализированная мебель: Учебный стол-33шт., скамья-33шт., стол письменный-1шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор NEC NP115 1x0.55\* DarkChip2DMD, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165\*92)-1шт., персональный компьютер RAMECSTORMWXPpROdm с монитором LG L1719S1400-1шт.
- **Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №304** (3 этаж, нежилое помещение №9) – Специализированная мебель: Учебный стол-17шт, скамья-17шт., стол письменный-1шт. стул-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды
- **Помещение для проведения практических занятий - Зал ЛФК аудитория №303** (3 этаж, нежилое помещение № 12) – Оборудование: Игровой контролер "Стабилотренажер ST-150" ПО-1шт., устройство для диагностики состояния опорно-двигательного аппарата "GREENFOOT"-1шт., гимнастическая стенка-6шт, гимнастические скамейки- 4шт, тумбы-4шт., массажные ковры-11шт, набивные мячи-19шт, гимнастические палки-20шт.
- Перечень лицензионного программного обеспечения: Операционная система Microsoft Windows: 8, 10 Pro - № лицензий 64663702 от 21.01.2015, 64715749 от 24.01.2015 срок использования – бессрочно. Пакет прикладных программ Microsoft Office:2013, 2016 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access) № лицензий 68894043 от 19.12.2011г.; 45665275 от 21.01.2015г., срок использования – бессрочно. Система оптического распознавания текстов ABBYY Finereader 14, лицензия № af14-2p1v50-102, от 09.09.2019г.; срок использования – бессрочно. Управление и защита данных ЭВМ Kaspersky Endpoint Security – бизнес версия – № лицензии 1C1C1910100745121401551, срок использования – ежегодная пролонгация. Webinar – платформа для вебинаров, Лицензионный договор №С-6161 от 03.11.2020, срок использования –ежегодная пролонгация. ABBYY PDF Transformer+ – Сублицензионный договор № К-15 от. 07.11.2018г., срок использования – бессрочно. LibreOffice – свободно распространяемый офисный пакет; AcrobatReader – свободно распространяемое программное обеспечение (просмотр документов PDF, DjVU); Справочно-правовая система Консультант-Плюс – обеспечивающий свободный доступ к информации нормативно-правового характера, лицензия № 348005 от 23.12.2019г., срок использования – бессрочно.

Автор-разработчик канд. мед. наук, доцент Миллер Л.Л.