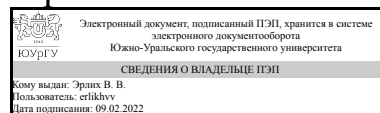


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



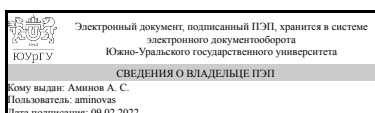
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ФД.02 Профилактика спортивных травм
для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

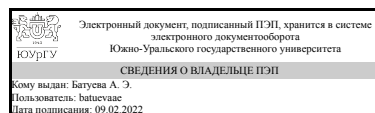
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

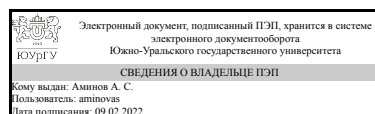
Разработчик программы,
д.мед.н., проф., профессор



А. Э. Батуева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

1. Цели и задачи дисциплины

сформировать у студентов знания о причинах и возможности профилактики спортивных травм. Задачи: - соблюдать принципы теории и методики физической культуры с целью профилактики спортивных травм; - соблюдать показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья; - оценить влияние факторов, повышающих возможность спортивных травм как в процессе спортивно-тренировочных, так и соревновательных нагрузок; проводить контроль материально-технических условий тренировочного процесса.

Краткое содержание дисциплины

Виды спортивных травм. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Использование средств физической реабилитации для ускорения восстановления спортсменов. Лечение и профилактика состояний перенапряжения различных систем организма в процессе тренировочного и соревновательного цикла. Травматизм и заболеваемость у спортсменов различной специализации. Спортивный травматизм и заболевания при занятиях циклическими и ациклическими видами спорта. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма в процессе тренировочного и соревновательного процессов. Подбор средств и методов профилактической направленности в процессе тренировочного и соревновательного цикла. Современные технологии медико-биологического сопровождения этих процессов. Профилактические мероприятия спортивного травматизма и заболеваемости спортсменов. Первая помощь при острой травме. Индивидуальные планы физической реабилитации травмированных спортсменов.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях адаптивной физической культурой

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, 1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, 1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	<p>Знает: санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом,; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп, методические основы рациональной организации суточного режима; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой; основы составления суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий по адаптивной физической культуре; Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, составлять суточный режим занимающихся адаптивной физической культурой с учетом погодных условий и акклиматизационных факторов; контролировать исполнение занимающимися выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья; осуществлять контроль соблюдения санитарно-гигиенических</p>

	<p>правил охраны жизни и здоровья обучающихся</p> <p>Имеет практический опыт: составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения физкультурно-оздоровительных занятий; профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации, составления режима дня и суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой</p>
1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	<p>Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности</p> <p>Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом</p> <p>Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом</p>
1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<p>Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся, составляющие и факторы здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях адаптивной физической культурой</p> <p>Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни; формировать потребности к соблюдению</p>

	личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		9
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Реферат Профилактика спортивных травм	15,75	15.75
Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины	26	26
Подготовка к зачету	18	18
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Причины спортивного травматизма	4	2	2	0
2	Профилактика спортивного травматизма	4	2	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Спортивная травма, понятие, виды, степени тяжести. Классификация видов спорта по степени опасности травматизма. Роль в спортивном травматизме организации тренировочного и соревновательного процесса. Роль в спортивном травматизме нарушений врачебного контроля	2
2	2	Роль тренера в профилактике спортивных травм. Роль спортивного врача в профилактике спортивных травм. Страховка и самостраховка на тренировках и соревнованиях, роль в профилактике травматизма. Интегративный подход в профилактике спортивных травм	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Спортивная травма, понятие, виды, степени тяжести. Спортивные травмы в игровых и экстремальных видах спорта. Спортивные травмы в единоборствах и тяжелой атлетике. Спортивные травмы в легкой атлетике и лыжных гонках	2
2	2	Роль техники безопасности в профилактике спортивных травм. Организация учёта травм, произошедших на тренировках и соревнованиях. Роль в спортивном травматизме недисциплинированности участников физкультурно-спортивной деятельности. Особенности использования средств и мер профилактики в избранном виде спорта	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Реферат Профилактика спортивных травм	1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4116 2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 3 Факторы риска и меры профилактики	9	15,75

	травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859		
Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины	<p>1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162</p> <p>2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379</p> <p>3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859</p>	9	26
Подготовка к зачету	<p>1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162</p> <p>2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379</p> <p>3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха.</p>	9	18

	— Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859 4 Конспекты лекций		
--	--	--	--

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	9	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> <p>5 - студент ответил правильно на 2 вопроса к зачету, показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на 2 вопроса к зачету, ответил на дополнительный вопрос.</p> <p>4 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, студент показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на один вопрос к зачету, но студент не мог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на второй вопрос к зачету или не смог ответить на дополнительный вопрос.</p> <p>3 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, но не смог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на один из вопросов к зачету и не смог ответить на дополнительный вопрос</p> <p>2 - студент только ответил на 2 вопроса к зачету без понимания практического опыта</p> <p>1 - студент ответил только на один вопрос к зачету</p> <p>0 - студент не смог ответить на вопросы к</p>	зачет

						зачету	
2	9	Текущий контроль	Подготовка реферата по дисциплине	40	8	1 балл - соответствие плана теме реферата; 1 балл - соответствие содержания теме и плану реферата; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление реферата и библиографического списка; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	зачет
3	9	Текущий контроль	Опрос	30	3	3 – ответ полный правильный 2 – ответ неполный правильный 1 - ответ неправильный 0 - не смог ответить на вопрос	зачет
4	9	Текущий контроль	Опрос	15	3	3 – ответ полный правильный 2 – ответ неполный правильный 1 - ответ неполный и с замечаниями 0 - не смог ответить на вопрос или неправильный ответ	зачет
5	9	Текущий контроль	Задание	15	3	3 - правильно и полно выполнил задание 2 - правильно, но представил не полный ответ 1 - задание выполнено с замечаниями 0 - не выполнил задание	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 25 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-14	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм	+	+	+	+	+

ОПК-14	Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях адаптивной физической культурой	+	+	+	+	+	+
--------	---	---	---	---	---	---	---

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Профилактика спортивных травм"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Профилактика спортивных травм"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4116 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

		https://e.lanbook.com/book/95379 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
--	--	--

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	202 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран