

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
Е.В. Суханова

«25 » июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Профилактика травматизма в рекреации туризма»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

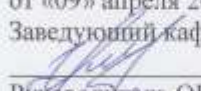

4 курс 7 семестр



Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра медико-биологических, естественно-научных
и математических дисциплин»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры «Медико-
биологических, естественнонаучных и
математических дисциплин»
протокол № 9
от «09» апреля 2024 г.
Заведующий кафедрой
 И.Е. Попова
Руководитель ОПОП ВО
 И. Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «20» июня 2024 г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Профилактика травматизма в рекреации туризма» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Лихачева Валентина Михайловна – старший преподаватель кафедры «Медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин»

Рецензенты:

Маслова И.Н. – зав. кафедрой «Теории и методики циклических видов спорта» ФГБОУ ВО «ВГАС», д.п.н., доцент

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	8
6. Перечень основной и дополнительной литературы	16
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	16
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-6, ПК-3.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Профессиональные компетенции:

ПК-3 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; – этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; – факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; – приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; – причины травматизма, меры предупреждения на тренировочных и рекреационных занятиях; 	ОПК-6
<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни и его организации и мониторинга; – общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности; 	ПК-3
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях 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 физической культурой и спортом; – обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; 	ОПК-6

– выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	
– планировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья и профилактике травматизма; – выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;	ПК-3
Навык и/или опыт деятельности:	
– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; – обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия; – ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.	ОПК-6
– проведения общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья; – соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий	ПК-3

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Профилактика травматизма в рекреации туризма» (Б1.О.33) относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	
	Семестры	
	7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	44	
В том числе:		
Лекции (Л)	18	
Лабораторные занятия (ЛЗ)	8	
Практические занятия (ПЗ)	18	
Вид промежуточной аттестации	экзамен	
Самостоятельная работа студента (СРС)	55	
Контроль (К)	9	
Всего часов (семестр)	108	
Зачетные единицы (семестр)	3	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	108
	Всего зачетных ед.	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1.	Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы возникновения спортивных травм. Профилактика травматизма в различных видах спорта.	6	2	4	55	9
2.	Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА.	2	4	4		
3.	Физическая реабилитация спортсменов после травм. Особенности восстановления при спортивных травмах на этапах медицинской, спортивной реабилитации и возобновления спортивной тренировки	10	2	10		
Всего часов по видам занятий		18	8	18	55	9
ИТОГО часов		108				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы возникновения спортивных травм. Профилактика травматизма в различных видах спорта.	Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды повреждений и их локализация в различных видах спорта. Причины и механизмы травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Травматическая болезнь. Понятие об открытых и закрытых повреждениях, о легких травмах, о травмах средней тяжести и тяжелых. Ушибы мягких тканей, растяжения, разрывы связок, сухожилий и фасций.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ лабораторного занятия.
2.	Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА.	Методы диагностики и современные подходы к лечению травм. Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА. Мягкие повязки, их назначение, общие правила наложения.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ лабораторного занятия.
3	Физическая реабилитация спортсменов после	Организационно-методические основы физической реабилитации и особенности восстановительного лечения спортсменов	1. Опрос. 2. Наличие конспектов,

травм. Особенности восстановления при спортивных травмах на этапах медицинской, спортивной реабилитации и возобновления спортивной тренировки	после травм и заболеваний ОДА Физическая реабилитация спортсменов на этапе медицинской реабилитации. Задачи и содержание этапа. Физическая реабилитация спортсменов на этапе спортивной реабилитации Восстановление общей и специальной работоспособности травмированных спортсменов на этапе возобновления спортивной тренировки	записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ лабораторного занятия.
---	--	--

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ОПК-6	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005	Знает: – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; – этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально

	<p>Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>опасными для здоровья детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; – факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; – приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; – причины травматизма, меры предупреждения на тренировочных и рекреационных занятиях; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оказывать первую 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 физической культурой и спортом; – обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; – выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; – обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия; – ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
ПК-3	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 Профессиональный</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни и его организации и мониторинга; – общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом оздоровительной направленности; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать общеукрепляющие и оздоровительные

	<p>стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>мероприятия по поддержанию здоровья и профилактике травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья; – соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.
--	--	--

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы лабораторных работ

1. Тема: наиболее распространенные типичные спортивные травмы

Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды повреждений и их локализация в различных видах спорта. Травматическая болезнь. Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА.

2. Тема: Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.

Составить комплекс ЛФК при переломах верхней конечности. Определить класс физиотерапевтических процедур применимых при заданной патологии. Методика работы на физиотерапевтической аппаратуре. Оценить эффективность предлагаемой программы реабилитации. Оценить прогноз для спортивной деятельности.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который: оформил лабораторную работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен практически реализовать лабораторные мероприятия, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«4» балла – выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки в рамках лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«3» балла - выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков в рамках лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«2» балла - выставляется студенту, который не оформил лабораторную работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на лабораторную работу (без основательных причин).

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды повреждений и их локализация в различных видах спорта. Травматическая болезнь.
2. Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА.
3. Физическая реабилитация спортсменов после травм костей плечевого пояса, плеча и суставов
4. Физическая реабилитация спортсменов после травм локтевого сустава и предплечья.
5. Физическая реабилитация спортсменов после травм запястья и кисти
6. Физическая реабилитация спортсменов после травм в области тазобедренного сустава и бедра.
7. Физическая реабилитация спортсменов после травм в области коленного сустава
8. Физическая реабилитация спортсменов после травм в области голени, голеностопного сустава, стопы.
9. Физическая реабилитация спортсменов после заболеваний и травм позвоночника
10. Физическая реабилитация спортсменов после черепно-мозговой травмы.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные темы контрольных работ (рефератов)

1. Причины и механизмы возникновения спортивных травм. Профилактика травматизма и особенностей реабилитации при травмах в различных видах спорта
2. Характеристика спортивного травматизма. Причины и механизмы травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды повреждений и их локализация в различных видах спорта. Травматическая болезнь.
3. Основные виды оказания первой помощи и методы лечения при травмах ОДА.
4. Физическая реабилитация спортсменов после травм костей и суставов верхней конечности.
5. Физическая реабилитация спортсменов после заболеваний и травм позвоночника.
6. Физическая реабилитация спортсменов после черепно-мозговой травмы.
7. Особенности реабилитации при спортивных травмах на этапах медицинской, спортивной и возобновления спортивной тренировки

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию контрольной работы:

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Экзамен)

Перечень вопросов для промежуточной аттестации соответствует индикаторам достижения компетенций в форме знаний.

1. Понятие о спортивной травме. Частота травматических повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Наиболее уязвимые звенья опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

2. Классификация травм. Причины возникновения (непосредственные, опосредованные).

3. Механизм возникновения спортивной травмы. Анатомо-топографические изменения.

4. Причинные факторы возникновения травм различного характера у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. Номенклатура причин.

5. Причины травматизма организационного характера. Методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса соревнований. Профилактика неблагоприятных санитарно-гигиенических условий.

6. Причины травматизма методического характера

7. Основные моменты врачебно-педагогического контроля, требующие пристального внимания тренерского состава для предотвращения травматизма.

8. Причины травм, связанные с несоответствием уровня физической, технической, общей, специальной, психоэмоциональной и волевой подготовленности занимающегося и меры их профилактики.

9. Понятие переутомления, перенапряжения и перетренированности спортсмена. Характеристика основных травм, возникающих вследствие вышеперечисленных состояний и меры их профилактики.

10. Понятие о программе реабилитации после спортивных травм и в сфере ФиС. Определение сроков нетрудоспособности и реабилитационных периодов.

11. Понятие о полном и частичном освобождении от тренировок. Определение индивидуально дозированных физических нагрузок при определенной травме.

12. Травмы и последствия неправильной нагрузки в физической культуре и спорте. Меры профилактики.

13. Основные понятия напряжения и перенапряжения адаптивных механизмов. Методы их выявления и способы коррекции.

14. Повреждения и инфекции кожных покровов при занятиях физической культурой и спортом. Средства защиты, первая помощь, меры профилактики.

15. Повреждения и травмы в месте прикрепления сухожилий, травмы сухожилий и мышц в следствие неправильной нагрузки. Средства и методы профилактики.

16. Переломы костей, как спортивная травма. Оказание первой помощи. Меры профилактики повторной травмы.

17. Типичные травмы суставов при занятиях физической культурой и спортом. Основные причины, последствия и профилактические средства

18. Применение средств индивидуальной защиты при занятиях физической культурой и спортом

19. Использование тейпов (фиксирующих повязок), как средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом. Правила наложения.

20. Применение мазей, растирок в тренировочном процессе, как средства профилактики спортивной травмы.

21. Спортивная травма в области головы. Типичные виды спорта, в которых она встречается. Средства и методы профилактики

22. Травма головного и спинного мозга. Роль ВПН для спортсменов, имеющих в анамнезе данные травмы. Спортивная работоспособность после черепно-мозговой травмы. Профилактика ЧМТ.

23. Повреждения грудной клетки при занятиях физической культурой и спортом. Меры профилактики. Спортивные травмы и последствия неправильной нагрузки верхнего плечевого пояса. Средства и меры защиты и профилактики.

24. Травмы живота при несчастных случаях в спорте. Меры профилактики методического и организационного характера

25. Спортивные травмы и последствия неправильной нагрузки в области таза. Профилактические мероприятия.

26. Меры профилактики спортивных травм и последствий неправильной нагрузки нижней конечности

Вопросы по реабилитации при спортивном травматизме

1. Понятие о комплексной реабилитации и физической рекреации, виды и их характеристика.

2. Значение физической рекреации и реабилитации, задачи в процессе комплексной рекреации и реабилитации больных.

3. Функции физической рекреации.

4. Основные принципы физической реабилитации.

5. Мотивы занятий физической рекреации. Составление реабилитационных программ.

6. Использование физических упражнений для отдыха, оздоровления в свободное время, развлечения. Использование элементов игр, танцев, развлечений.

7. Коррекция психофизиологического состояния в связи с монотонизацией и интенсификацией труда.
8. ЛФК – как основное средство физической реабилитации. Понятие ЛФК, значение ее физической реабилитации, применение.
9. ОРУ и специальные упражнения. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
10. Средства, формы ЛФК. Методы дозирования нагрузки.
11. Этапы реабилитации, и соответствующие им режимы двигательной активности. Врачебно-педагогическая оценка эффективности применения ЛФК.
12. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации и реабилитации в России и за рубежом.
13. Причины возникновения и исторические предпосылки развития знаний о физической рекреации и реабилитации.
14. Формирование понятия физической рекреации и реабилитации.
15. Причины возникновения физической рекреации.
16. Использование простейших физических упражнений в обрядах, играх в создании новых средств занятий физическими упражнениями.
17. Исторические этапы развития знаний о физической рекреации и реабилитации.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
-----------------------	---

Итоговая оценка по дисциплине «Профилактика травматизма» формируется на основе суммы баллов по видам работ / или качеству выполненных текущих заданий / наличие конспектов лекций и т.д.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.
2. Вареников А.Н. Профилактика травматизма и средства восстановления работоспособности борцов: учеб. пособие. – Воронеж, ВГИФК, 2004. – 76с.
3. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактики в спорте высших достижений. – М.: Советский спорт, 2007. –152 с.
4. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов, обучающихся по ГОСТ 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. С.Н. Попова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 608с

Дополнительная литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://w.w.w.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Специализированная учебная аудитория, мультимедийное сопровождение лекций, банк тестовых заданий, учебные фильмы (VD, DVD), научная электронная библиотека РФФМ (Elibrary), электронный учебно-методический комплекс, ноутбук/компьютер, медиа-проектор демонстрационные приборы:

1. Антропометрические приборы:

- антропометр Мартина,
- скользящий циркуль,
- штангенциркуль,
- калипер,
- гониометр,
- педометр,
- сантиметровая лента,
- медицинские весы
- динамометры,
- ростометр,
- спирометр,
- стопометр
- секундомер

2. Таблицы

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для слабовидящих студентов – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - используются

все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]