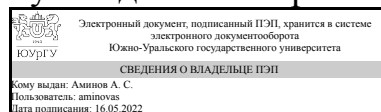


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



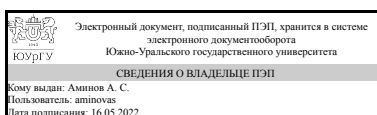
А. С. Аминов

## 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

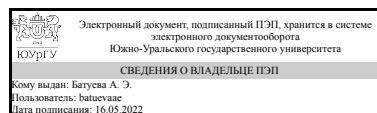
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

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



А. С. Аминов

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



А. Э. Батуева

## 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<br>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.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности,<br>1.О.28 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры,<br>1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, | Не предусмотрены                            |

|                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------|--|
| 1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни |  |
|-----------------------------------------------------------|--|

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

| Дисциплина                                                             | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.28 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры       | Знает: правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-оздоровительной деятельности; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования Умеет: оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий, подбирать инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря Имеет практический опыт: |
| 1.О.27 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом | Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности       | Знает: методические основы рациональной организации суточного режима; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой; основы составления суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой; санитарно-гигиенические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>требования к проведению занятий по адаптивной физической культуре; , 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</p> <p>Умеет: 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 правил охраны жизни и здоровья обучающихся, 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</p> <p>Имеет практический опыт: составления режима дня и суточного рациона для занимающихся адаптивной физической культурой, составления 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</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.О.19 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p> | <p>Знает: 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, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм Умеет: 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 личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь 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</p> |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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 | 2            |

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |   | единоборствах и тяжелой атлетике. Спортивные травмы в легкой атлетике и лыжных гонках                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/4116">https://e.lanbook.com/book/4116</a><br>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/95379">https://e.lanbook.com/book/95379</a><br>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/109859">https://e.lanbook.com/book/109859</a> | 9       | 15,75        |
| Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины | 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/4116">https://e.lanbook.com/book/4116</a><br>2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9       | 26           |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|                     | Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/95379">https://e.lanbook.com/book/95379</a><br>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/109859">https://e.lanbook.com/book/109859</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |
| Подготовка к зачету | 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/4116">https://e.lanbook.com/book/4116</a><br>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/95379">https://e.lanbook.com/book/95379</a><br>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/109859">https://e.lanbook.com/book/109859</a><br>4 Конспекты лекций | 9 | 18 |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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 | Учитыва- |
|------|----------|--------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------------------|----------|
|------|----------|--------------|-----------------------------------|-----|------------|---------------------------|----------|

|   |   |                                  |                                         |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
|---|---|----------------------------------|-----------------------------------------|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   |   |                                  |                                         |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ется<br>в ПА |
| 1 | 9 | Проме-<br>жуточная<br>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 зачету</p> | зачет        |
| 2 | 9 | Текущий<br>контроль              | Подготовка<br>реферата по<br>дисциплине | 40 | 8 | <p>1 балл - соответствие плана теме реферата;</p> <p>1 балл - соответствие содержания теме и плану реферата;</p> <p>1 балл - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</p> <p>1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.);</p> <p>1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</p> <p>1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы;</p> <p>1 балл - правильное оформление реферата</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | зачет        |

|   |   |                  |         |    |   |                                                                                                                                                                |       |
|---|---|------------------|---------|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |         |    |   | и библиографического списка;<br>1 балл - наличие авторской позиции,<br>самостоятельность суждений                                                              |       |
| 3 | 9 | Текущий контроль | Опрос   | 30 | 3 | 3 – ответ полный правильный<br>2 – ответ неполный правильный<br>1 - ответ неправильный<br>0 - не смог ответить на вопрос                                       | зачет |
| 4 | 9 | Текущий контроль | Опрос   | 15 | 3 | 3 – ответ полный правильный<br>2 – ответ неполный правильный<br>1 - ответ неполный и с замечаниями<br>0 - не смог ответить на вопрос или<br>неправильный ответ | зачет |
| 5 | 9 | Текущий контроль | Задание | 15 | 3 | 3 - правильно и полно выполнил задание<br>2 - правильно, но представил не полный<br>ответ<br>1 - задание выполнено с замечаниями<br>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. Паспорт фонда оценочных средств

| 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 | +    | + | + | + | + |

Типовые контрольные задания по каждому 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/109859">https://e.lanbook.com/book/109859</a> (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: <a href="https://e.lanbook.com/book/4116">https://e.lanbook.com/book/4116</a> (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: <a href="https://e.lanbook.com/book/95379">https://e.lanbook.com/book/95379</a> (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(31.12.2020)

### 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                                                                    |
| 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                                                                    |
| Контроль самостоятельной работы | 205 (ДС) | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь                                                                                                        |