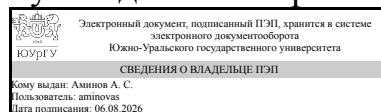


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



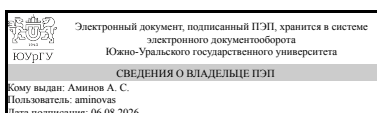
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ФД.02 Профилактика спортивных травм
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

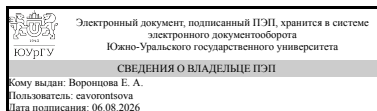
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
старший преподаватель



Е. А. Воронцова

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-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях физической культурой и спортом

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, 1.О.19 Техника безопасности на занятиях	Не предусмотрены

физической культурой и спортом, Производственная практика (тренировочная) (6 семестр)	
---	--

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

Дисциплина	Требования
1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж	Знает: средства и методы профилактики травматизма, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами, механизмы лечебного действия физических упражнений Умеет: организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять физические упражнения и методику массажа для наиболее быстрого и эффективного восстановления после перенесенных заболеваний и травм, проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности Имеет практический опыт: проведения и контроля эффективности проводимых восстановительных мероприятий
1.О.19 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом
1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; 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 физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, распознавать

	признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; 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, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, оказания первой 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
1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания, предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; 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 учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации
Производственная практика (тренировочная) (6 семестр)	Знает: правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС;; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС, применять методы организации деятельности

занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС Имеет практический опыт: проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований по ИВС; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря, участия в судействе соревнований ИВС, ознакомления обучающихся с правилами охраны жизни и их здоровья; профилактики нарушения правил техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, владения техникой ИВС; подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств и методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, проведения спортивного отбора и спортивную ориентацию в

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 8,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		9
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	4	4
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	63,75	63,75
Реферат Профилактика спортивных травм	15,75	15,75
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка к практическим занятиям, самостоятельное изучение тем дисциплины	30	30
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	2	0	2	0
2	Профилактика спортивного травматизма	2	0	2	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

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

	средств и мер профилактики в избранном виде спорта	
--	--	--

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Реферат Профилактика спортивных травм	1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162 2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859	9	15,75
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: https://e.lanbook.com/book/41162 2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 3 Факторы риска и меры профилактики	9	18

	травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859 4 Конспекты лекций		
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: https://e.lanbook.com/book/4116 2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859	9	30

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	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	9	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из	зачет

						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). 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. 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. 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 2 - студент только ответил на 2 вопроса к зачету без понимания практического опыта 1 - студент ответил только на один вопрос к зачету 0 - студент не смог ответить на вопросы к зачету	
2	9	Текущий контроль	Подготовка реферата по дисциплине	40	8	1 балл - соответствие плана теме реферата; 1 балл - соответствие содержания теме и плану реферата; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление реферата и библиографического списка; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	зачет
3	9	Текущий контроль	Опрос	30	3	3 – ответ полный правильный 2 – ответ неполный правильный 1 - ответ неправильный	зачет

						0 - не смог ответить на вопрос	
4	9	Текущий контроль	Опрос	15	3	3 – ответ полный правильный 2 – ответ неполный правильный 1 - ответ неполный и с замечаниями 0 - не смог ответить на вопрос или неправильный ответ	зачет
5	9	Текущий контроль	Задание	15	3	3 - правильно и полно выполнил задание 2 - правильно, но представил не полный ответ 1 - задание выполнено с замечаниями 0 - не выполнил задание	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

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

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-7	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм	+	+	+	+	+
ОПК-7	Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+

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	ЭБС издательства Лань	Смоленский, А. В. Спортивная черепно-мозговая травма : монография / А. В. Смоленский, О. А. Шевелев. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 220 с. — ISBN 978-5-907601-68-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437624 (дата обращения: 29.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. ЭБС издательства Лань https://e.lanbook.com/book/437624
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Бочавер, К. А. Психология спортивной травмы и реабилитации. Практическое руководство : учебное пособие / К. А. Бочавер, А. В. Десятникова. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-907601-69-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437618 (дата обращения: 29.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы : монография / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 264 с. — ISBN 978-5-907225-15-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165160 (дата обращения: 29.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. ЭБС издательства Лань https://e.lanbook.com/book/165160

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(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь

Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран