

**Приложение 1 к РПД Спортивная травматология  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Направленность (профиль) Тренер-преподаватель  
по адаптивной физической культуре  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре
3.	Дисциплина (модуль)	Спортивная травматология
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2022

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Практическое занятие №1 (2 ч)**

#### **Основы общей и спортивной патологии**

План:

1. История, цели и задачи спортивной медицины. Основы общей патологии человека.
2. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Значение знаний об анатомии и физиологии для профилактики спортивной патологии;
2. Факторы, оказывающие стимулирующее воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата и организма в целом.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Дать понятие «этиология и патогенез болезней».
2. Дать понятие «воспаление», «признаки воспаления».
3. Рассказать о гипертрофическом процессе; краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.

### **Практическое занятие №2 (2 ч)**

#### **Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом**

План:

1. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов.
2. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов.
3. Повреждения коленного сустава.
4. Вывихи суставов, виды вывихов. Доврачебная помощь.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Вывихи, первая помощь при вывихах.
2. Переломы костей. Абсолютные и относительные признаки перелома.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами.
2. Понятие «здоровье», понятие «болезнь». Факторы, определяющие здоровье. Биологическая сущность болезни.

### **Практическое занятие №3 (2 ч)**

#### **Оказание неотложной доврачебной помощи**

План:

1. Первая помощь при ушибах.
2. Первая помощь при растяжении связок.
3. Первая помощь при вывихах.
4. Первая помощь при переломе.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Последовательность мероприятий при оказании первой помощи.
2. Первая помощь при ушибах и растяжении связок.

3. Вывихи, первая помощь при вывихах.
4. Переломы костей. Абсолютные и относительные признаки перелома.
5. Первая помощь при переломах костей.

**Задания для самостоятельной работы (законспектировать к тетрадь):**

1. Кровотечения. Виды кровотечений. Первая помощь при капиллярных и венозных кровотечениях.
2. Артериальные кровотечения. Временные способы остановки артериального кровотечения.
3. Раны. Виды ран. Первая помощь при ранах.
4. Ожоги, глубина и площадь ожогов. Первая помощь при ожогах.
5. Обморок. Первая помощь при обмороке.
6. Шок. Стадии шока. Первая я помощь при шоке.
7. Терминальные состояния

**Интерактивная форма: дискуссия на тему «Юридические аспекты школьного травматизма».**

**Интерактивная форма: дискуссия на тему «Риски высоких спортивных достижений: цели и результаты».**

**Практическое занятие №4 (2 ч)**

**Содержание и методы врачебно-педагогического контроля**

1. Методика комплексного врачебного обследования спортсменов.
2. Определение и оценка физического развития спортсмена.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Методы исследования и оценка физического развития.
2. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
2. Физические средства восстановления и повышения работоспособности спортсмена.
3. Здоровье и физическое развитие спортсменов избранной специализации.
4. Координаторная функция нервной системы и особенности ее функционирования у спортсменов.

**Интерактивная форма: Обсуждение доклада на тему «Роль учителя в профилактике детского спортивного травматизма».**

**Интерактивная форма: викторина на тему «Сопоставь ситуацию – действие при различных травмах».**