

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**М1.В.ДВ.01.01 ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И ЗАБОЛЕВАНИЙ В
ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

44.04.01 Педагогическое образование

**Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – магистратура

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

магистр

квалификация

очная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Троценко А.А., канд.биол.наук, доцент
кафедры физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета физической
культуры и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой


подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование научно-практических системных представлений по сохранению и укреплению здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, профилактика у них патологических состояний и заболеваний; рациональное использование средств и методов физической культуры и спорта среди всех контингентов населения; восстановление и повышение спортивной работоспособности.

2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.	ПК-1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса ПК-1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ ПК-1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам.	Знать: - теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса; - физиологию функциональной готовности и работоспособности спортсменов; - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма
		Уметь: - самостоятельно применять методы тестирования; - диагностировать состояния утомления и перенапряжения при занятиях физическими упражнениями; - оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку
		Владеть: - знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.	ПК-3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся. ПК-3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы ПК-3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.	Знать: - теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса; - физиологию функциональной готовности и работоспособности спортсменов; - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма
		Уметь: - самостоятельно применять методы тестирования; - диагностировать состояния утомления и перенапряжения при занятиях физическими упражнениями; - оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку
		Владеть: - знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 з.е.= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (часов)	Контактная работа	контактных	х	в	интерактивных	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроле	Форма контроля
------	---------	---------------------	----------------------------	-------------------	------------	---	---	---------------	---------------------	-----------------	--------------------------	----------------

				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СРС	из них - на КР		ЛБ	
2	3	3	108	4	12	-	16	8	92	-	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	3	108	4	12	-	16	8	92	-	-	-	-	зачет

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности к физической работоспособности спортсмена.	4	2	-	6	2	24	-
2.	Медицинское обеспечение массовой физической культуры.	-	2	-	2	2	24	-
3.	Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и занятий.	-	4	-	4	2	22	-
4.	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.	-	4	-	4	2	22	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	4	12	-	16	8	92	-

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности к физической работоспособности спортсмена

Физическая работоспособность - интегральный показатель, позволяющий судить о функциональном состоянии различных систем организма и, в первую очередь, о производительности аппарата кровообращения и дыхания. Она прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, выполняемой с высокой интенсивностью. Для определения уровня физической работоспособности могут быть использованы тесты с

максимальной и субмаксимальной нагрузкой: максимальное потребление кислорода (МПК), PWC₁₇₀, Гарвардский степ-тест и др.

Тема 2. Медицинское обеспечение массовой физической культуры

Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения различного возраста. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные особенности девочек, девушек, женщин. Врачебный контроль за девочками, девушками, женщинами, занимающимися спортом. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.

Тема 3. Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и занятий

Методы исследования и оценка физического развития. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований. Методы исследования ЦНС. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения. Методы исследования слуха у спортсменов. Общие представления о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов. Понятие о «спортивном сердце», физиологической гипертрофии миокарда. Понятие о рабочей физической гипотонии. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы (ССС). Показатели, характеризующие экономичность, высокую производительность ССС у спортсменов.

Тема 4. Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом

Травматизм в спорте; виды, классификация, меры профилактики. Виды кровотечения. Способы остановки кровотечения. Повреждения и заболевания мышц; характерные признаки; доврачебная помощь; меры профилактики. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury#page/1>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 414 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/A9D80AC6-B1E5-4A88-9DC0-8A2899FBEFF1/anatomiya-i-voznrastnaya-fiziologiya#page/1>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 167 с. <https://biblio-online.ru/viewer/EAD186D6-8374-4D59-BD96-C85F1573AFA2/profilaktika-narusheniy-oporno-dvigatelno-go-apparata-u-obuchayuschih-sya#page/1>

Дополнительная литература:

4. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 190 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/3E84A6A5-5BF1-4AF1-B7CE-A3AC53F59DD2/metodika-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-detyam-i-podrostkam-s-umstvennoy-otstalostyu#page/1>

5. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/B3CA1470-830C-46BB-B216-16E87D0535C7/vozrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-1-organizm-cheloveka-ego-regulyatornye-i-integrativnye-sistemy#page/1>

6. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы [Электронный ресурс]: учебник для СПО / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 373 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/0E42FFBC-7C69-4CC4-B103-23C609CVC9A2/vozrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-2-oporno-dvigatel'naya-i-visceralnye-sistemy#page/1>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.