

**Приложение 1 к РПД Профилактика травматизма и заболеваний в процессе  
занятий физической культурой и спортом  
44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-  
оздоровительной деятельностью  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2023**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**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. Читательность (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.

### **1.8 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)**

#### **Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности к физической работоспособности спортсмена.**

План:

1. Методы определения функциональной готовности и физической работоспособности.
2. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
3. Проба Летунова, Мастера и др. Методика проведения, оценка результатов.
4. Тест Купера (два варианта). Методика проведения, оценка результатов.
5. Тест PWC 170 – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов.
6. Тест PWC 170 со специфическими нагрузками.
7. Максимальное потребление кислорода (МПК). Нормативные величины. Методика определения.
8. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.

*Литература:* [1, с. 44-68]; [3, с. 130-155].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата дыхания. Особенности внешнего дыхания у спортсменов
2. Понятие о тепловом и солнечном ударах; механизмы развития; основные признаки, доврачебная помощь.
3. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки; неотложная помощь.

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

1. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние органов выделения. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки.
2. Понятие об ортостатической устойчивости. Методика проведения, оценка результатов.

**Интерактивная форма (2 ч):** дискуссия на тему «Достижения современной медицины в формировании высоких возможностей организма в спорте».

### **Практическое занятие №2 (2 ч)**

#### **Медицинское обеспечение массовой физической культуры.**

План:

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

*Литература:* [3, с. 19-25]; [8, с. 23-28].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
2. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

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

1. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.
2. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой); методика, оценка результатов.

**Интерактивная форма (2 ч):** Функциональные тесты для самоконтроля.

### **Практическое занятие №3 (2 ч)**

#### **Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и занятий.**

План:

1. Методы исследования и оценка физического развития.
2. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований.
3. Методы исследования ЦНС. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
4. Методы исследования остроты зрения. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
5. Методы исследования слуха у спортсменов. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
6. Методы исследования вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленопяточная и вращательные пробы).
7. Общие представления о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).
8. Понятие о «спортивном сердце», физиологической гипертрофии миокарда.
9. Понятие о рабочей физической гипотонии.
10. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы (ССС).
11. Показатели, характеризующие экономичность, высокую производительность ССС у спортсменов.

*Литература:* [6, с. 44-105]; [2, с. 31-54].

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Влияние хронических очагов инфекции на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
2. Понятие об утомлении и переутомлении, общее представление о предпатологических состояниях.
3. Понятие об остром и хроническом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
4. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины, признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
5. Обморочные состояния в спорте; причины, механизмы их развития, признаки, доврачебная помощь.

### **Задания для самостоятельной работы (законспектировать в тетрадь):**

1. Понятие о гипертрофическом процессе; краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
2. Современное представление об иммунитете. Изменения иммунной реактивности у спортсменов.
3. Понятие об аллергии и аллергенах.
4. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.

5. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу.
6. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни.

**Интерактивная форма (2 ч):** дискуссия на тему «Юридические аспекты школьного травматизма».

#### **Практическое занятие №4 (4 ч)**

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

План:

1. Открытые повреждения у спортсменов; доврачебная помощь при открытых повреждениях.
2. Виды раневой инфекции; меры профилактики.
3. Виды кровотечения. Способы остановки кровотечения.
4. Повреждения костей и надкостницы, признаки повреждений; доврачебная помощь.
5. Повреждения и заболевания мышц; характерные признаки; доврачебная помощь; меры профилактики.
6. Повреждения коленного сустава (связок, менисков); характерные признаки; доврачебная помощь.
7. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь.
8. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
9. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь.

*Литература:* [8, с. 23-28]; [2, с. 31-54].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Общая характеристика заболеваемости у спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
2. Общее представление о травматическом шоке; основные признаки, неотложная помощь.
3. Понятие о состоянии грогги, нокдаун, нокаут; доврачебная помощь, меры профилактики.
4. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.

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

1. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).
2. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

**Интерактивная форма (2 ч):** Обсуждение презентаций.