

**Компонент ОПОП Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью**
наименование ОПОП

М1.В.ДВ.01.01
шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля) **Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом**

Разработчик (и):
Троценко Алла Анатольевна
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат биологических наук
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2024**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>ПК-1 Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса 1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ 1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Знать: - этиологию и патогенез развития патологических состояний и травм у спортсменов; - физиологию функциональной готовности и работоспособности спортсменов; - физиологию тренированности; - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма. Уметь: - диагностировать состояния утомления и перенапряжения при занятиях физическими упражнениями; - оценивать реакцию сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Владеть: - знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.</p>
<p>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</p>	<p>3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся. 3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы 3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>Знать: - этиологию и патогенез развития патологических состояний и травм у спортсменов; - физиологию функциональной готовности и работоспособности спортсменов; - физиологию тренированности; - функциональные и морфологические основы повышения жизнеспособности организма. Уметь: - диагностировать состояния утомления и перенапряжения при занятиях физическими упражнениями; - оценивать реакцию сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Владеть: - знаниями и навыками, необходимыми для обучения</p>

		двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.
--	--	--

2. 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 СССР 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным

программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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-dvigatel'nogo-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/voznrastnaya-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-B103-23C609CBC9A2/voznrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-2-oporno-dvigatelnaya-i-visceralnye-sistemy#page/1>

Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	108	-	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности к физической работоспособности спортсмена.
2	Медицинское обеспечение массовой физической культуры.
3	Врачебный контроль за спортсменами в процессе тренировок и занятий.
4	Травматизм в спорте. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.