Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Адаптивной физической культуры и спортивной медицины

 УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМК

И.о. проректора по учебной работе

канд.пед.наук . А.С. Солнцева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«21» \_июня\_2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профилактика спортивного травматизма**

**Б1.В.ДВ.08.02**

**Направление подготовки**: 49.04.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»**

**Квалификация выпускника: магистр**

**Форма**

**обучения**

**очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан факультета магистерской подготовки, к.фарм.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Вощинина «21» августа 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15 «30» мая 2022 г.)Заведующий кафедрой, к.б.н.,доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с \_\_\_ (указать соответствующий образовательный стандарт) по направлению подготовки (указать направление подготовки и шифр специальности) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (указать № приказа и дату утверждения)

**Составители рабочей программы:**

Слепенчук И.Е., к.п.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

**Рецензенты:**

Мартынихин В.С. , к.м.н., доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Стрельникова И.В., к.б.н., доцент, зав.кафедрой физиологии и биохимии

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.04.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.008 |  ["Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71249184/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н | **Р** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций: *,ПК-3,ПК-5*

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| Знает: |
|  - основные виды травм и причины их возникновения | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - Тренировочные и внетренировочные средства управления тренировочным процессом для предупреждения спортивного травматизма | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| Умеет: |
| - получать данные для выявления особенностей возникновения спортивных травм с учетом пола и возраста | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - применять знания по профилактике травматизма при решении проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| Имеет опыт: |
| - оперативно принимать решения по предупреждению спортивных травм | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |
| - применения знаний по анализу случаев травматизма спортсменов во время тренировок. | Т: **Н/02.7, Н/04.7****Р:Е/01.7, Е/04.7** | *ПК-3,ПК-5* |

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина «Профилактика спортивного травматизма» в структуре образовательной программы относится *к части формируемой участниками образовательных отношений*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения и 4 семестре заочной формы обучения.

 Вид промежуточной аттестации: зачет

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **16** | **16** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 4 | 4 |
| Практические занятия(Семинары ) | 12 | 12 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | зачет | зачет |
| **Самостоятельная работа студента**  | **56** | **56** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

 *заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **10** | **10** |
| В том числе: |  |  |
| Лекции | 2 | 2 |
| Практические занятия(Семинары ) | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | зачет | зачет |
| **Самостоятельная работа студента**  | **62** | **62** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  | Всего часов |
| 1 | Понятие о травме | Определение «травмы». Виды травм | 14 |
| 2. | Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи. | Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают спортивные травмы. Внешние и внутренние факторы возникновения травм. Первая доврачебная помощь при травмах. | 26 |
| 3 | Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма  | Особенности выбора мест планировки и благоустройства мест занятий при занятиях физическими упражнениями. | 24 |
| 4 | Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма | Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средство общего тонизирующего воздействия. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки Комплексное использование различных физических факторов. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур, паровых и суховоздушных бань, тепловых камер, электросветовых процедур, баровоздействий, ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Использования БАД как средства восстановления работоспособности. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Профилактика переохлаждений, перегревания и травматизма в спорта. Правильный выбор одежды и обуви. | 8 |

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | Понятие о травме | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи. | 2 | 4 | 20 | 26 |
| 3. | Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма  |  | 4 | 20 | 24 |
| 4. | Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма |  | 2 | 6 | 8 |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | Понятие о травме | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи. |  | 2 | 24 | 26 |
| 3. | Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма  |  | 2 | 22 | 24 |
| 4. | Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма |  | 2 | 6 | 8 |

1. Перечень основной и дополнительной литературы, **6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
|  **библиотека** | **кафедра** |
| 1. | Лаптев, А. П.Лекции по общей и спортивной гигиене / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева ; РГУФК. - 2-е изд. - Москва : Физическая культура, 2009. - 383 с. | 87 | 1 |
| 2. | Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 270 с. | 48 | 1 |
| 3 | Спортивная медицина : учебник для студ. учреждений высшего образования / А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко ; под ред. А. В. Смоленского. - М. : Академия, 2015. - 318 с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 312-316 | 60 | **-** |
| 4 | Миллер Л. Л.   Спортивная медицина : учебное пособие / М. : Человек, 2015. - 183 с. | 105 | **-** |
| 5 | Андриянова, Е. Ю.  Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449010> (дата обращения: 28.12.2020). | 1 | **-** |
| 6 | Лукоянов, В. В. Теоретические и практические вопросы обеспечения безопасности на тренировках, соревнованиях и в экстремальных ситуациях : монография / В. В. Лукоянов, Э. П. Теплов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1999. - Библиогр.: с. 127-128. - ISBN 5-07-002703-4. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |
| 7 | Особенности травматизма и его профилактики в олимпийских видах спорта : учебное пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Библиогр.: с. 169-174. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |
| 8 | Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация : учебное пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Библиогр.: с. 133-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | **-** |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1 | Гигиена и экология человека под ред. Н.А. Матвеевой. - М.: Академия, 2008. – 302 с.  | **5** |  |
| 2. | Поляев Б.А.Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе М.: Советский спорт, 2008. – 527 с. | **2** |  |
| 3. | Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения/под общей ред. П.А.Ф.Х. Ремстрема.- Киев:Олимпийская литература,2003. – 471 с. | **1** |  |
| 4 | Лутков, В. Ф.Методика тейпирования для профилактики спортивного травматизма : учебное пособие / В. Ф. Лутков ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2008. - 77 с. - Библиогр.: с. 55-56. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 28.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | **1** | **-** |

7.Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed <http://www.booksmed.com>
13. Медицинская информационная сеть <http://www.medicinform.net>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

 В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1.Учебно-методические пособия для лабораторных занятий, лекции в электронном виде, мультимедийные лекции по основным темам.

*.*

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«****Профилактика спортивного травматизма»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра Адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Профилактика спортивного травматизма**

**Б1.В.ДВ.08.02**

**Направление подготовки 49.04.01** Физическая культура

**ОПОП «Естественнонаучные проблемы физической культуры»**

***программа магистратуры***

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 15 от «30» мая 2022 г)

Зав. кафедрой к.б.н., доцент,И.В. Осадченко/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2022 год

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения***(проверяемые действия)*** |
| **ПК-3** -Способен собирать, обрабатывать, анализировать и обобщать данные о лицах, занимающихся физической культурой и спортом, для решения педагогических, тренерских, рекреационных, организационно-управленческих задач в области физической культуры и спорта | **Т 05.003** **Н/02.7**Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды**Н/04.7**Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды |  **Знает:**- основные виды травм и причины их возникновения- Тренировочные и внетренировочные средства управления тренировочным процессом для предупреждения спортивного травматизма **Умеет:**- получать данные для выявления особенностей возникновения спортивных травм с учетом пола и возраста- применять знания по профилактике травматизма при решении проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта**Имеет опыт:**- применения знаний по анализу случаев травматизма спортсменов во время тренировок.- оперативно принимать решения по предупреждению спортивных травм | Способен выявлять причины возикновения травматизма и проводить профилактические мероприятия по их предупреждению в сфере физической культуры и спорта |
| Р **05.008** **Е/01.7**Текущее планирование спортивной подготовки**Е/04.7**Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки |
| **ПК- 5 -Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности**  | **Т05.003** **Н/02.7**Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды**Н/04.7**Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды | **Знает:**- основные виды травм и причины их возникновения- Тренировочные и внетренировочные средства управления тренировочным процессом для предупреждения спортивного травматизма **Умеет:**- получать данные для выявления особенностей возникновения спортивных травм с учетом пола и возраста- применять знания по профилактике травматизма при решении проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта**Имеет опыт:**- применения знаний по анализу случаев травматизма спортсменов во время тренировок.- оперативно принимать решения по предупреждению спортивных травм | Способен выявлять причины возикновения травматизма и проводить профилактические мероприятия по их предупреждению в сфере физической культуры и спорта |
| **Р 05.008****Е/01.7**Текущее планирование спортивной подготовки**Е/04.7**Руководство тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки |

1. **Типовые контрольные задания:**
	1. **Перечень вопросов для промежуточной аттестации.**

1. Определение «травмы». Виды травм .

2. Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают спортивные травмы. 3. Внешние и внутренние факторы возникновения травм.

4. Первая доврачебная помощь при травмах.

5. Травмы верхних конечностей.

6. Травмы нижних конечностей.

7. Первая доврачебная помощь при травмах верхних и нижних конечностей.

8. Травмы головы.

9. Травмы спины.

10. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

11. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

12. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма.

13. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.

14.Профилактика переохлаждений и перегревания в спорта.

15. Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений для профилактики травматизма.

16..Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам для профилактики травматизма.

17. Методы определения и оптимизации светового микроклимата в спортивных помещениях.

18.Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спорт. сооружений для профилактики травматизма. Критерии их достаточности.

19. .Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. Сооружений для профилактики спортивного травматизма.

20.Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов для профилактики травматизма.

21. Требования к оборудованию спортивных залов.

22. Понятие о пакете одежды. Факторы пакета одежды, обеспечивающие оптимальный пододежный микроклимат и тепловой баланс физкультурника и спортсмена.

23.Требования к пакету спортивной одежды в условиях низких и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

24. Требования к пакету спортивной одежды в условиях низкой и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

25.Классификация одежды по назначению и происхождению тканей, их гигиеническая характеристика, использование для спортивной одежды.

26.Свойства тканей спортивной одежды, обеспечивающие его термическое сопротивление.

27.Требования к пакету обуви и головному убору при занятиях физическими упражнениями.

28. Классификация средств восстановления.

29. Педагогические средства восстановления.

30. Психологические средства восстановления.

31Физические средства восстановления.

32.Медико-биологические средства восстановления.

33.Группа средств широкого воздействия.

34.Группа средств восстановления. избирательного воздействия.

35.Группа средство восстановления общего тонизирующего воздействия.

36. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки как средств профилактики травматизма.

37. Комплексное использование различных физических факторов.

38. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур.

39. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения паровых и суховоздушных бань, тепловых камер.

40. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения электросветовых процедур,

41. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения баровоздействий.

42. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения ультрафиолетовых облучений и аэроионизации.

43. Использования БАД как средства восстановления работоспособности

44. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как средства профилактики травматизма.

45. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке к соревнованиям и во время выступлений.

46. Биологический возраст: понятие, критерии для оценки биологического возраста.

47. Понятия: акселерация, ретардация.

48. Возрастные особенности формирования опорно-двигательного аппарата.

49. Физическое развитие и физическая подготовленность.

50. Оценка физического развития по шкалам регрессий: показатели, варианты оценок.

51. Показатели нервно-психического развития детей.

52. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов для профилактики травматизма.

53. Режим учебы, отдыха и тренировок юных спортсменов для профилактики травматизма.

54. Суточный режим юных спортсменов .

55. Особенности питания юных спортсменов для профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

* 1. **Вопросы для устного опроса**

**Раздел 1.** **Понятие о травме**

1. Определение «травмы».

2. Виды травм.

3. Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают спортивные травмы. 4. Внешние и внутренние факторы возникновения травм.

5. Первая доврачебная помощь при травмах.

**Раздел 2. Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи.**

1.Травмы верхних конечностей.

2. Травмы нижних конечностей.

3. Первая доврачебная помощь при травмах верхних и нижних конечностей.

4. Травмы головы.

5. Травмы спины.

6. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

7. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

**Раздел 3. Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма.**

1. Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений для профилактики травматизма.

2. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам для профилактики травматизма.

3. Методы определения и оптимизации светового микроклимата в спортивных помещениях.

4. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спорт. сооружений для профилактики травматизма. Критерии их достаточности.

5.Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. Сооружений для профилактики спортивного травматизма.

6.Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов для профилактики травматизма.

7. Требования к оборудованию спортивных залов для профилактики спортивного травматизма.

**Раздел 4. Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма**

1. Понятие о пакете одежды. Факторы пакета одежды, обеспечивающие оптимальный пододежный микроклимат и тепловой баланс физкультурника и спортсмена.

2.Требования к пакету спортивной одежды в условиях низких и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

3. Требования к пакету спортивной одежды в условиях низкой и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

4.Классификация одежды по назначению и происхождению тканей, их гигиеническая характеристика, использование для спортивной одежды.

5.Свойства тканей спортивной одежды, обеспечивающие его термическое сопротивление.

6.Требования к пакету обуви и головному убору при занятиях физическими упражнениями.

7. Классификация средств восстановления.

8. Педагогические средства восстановления.

9. Психологические средства восстановления.

10.Физические средства восстановления.

11.Медико-биологические средства восстановления.

12.Группа средств широкого воздействия.

13.Группа средств восстановления. избирательного воздействия.

14.Группа средство восстановления общего тонизирующего воздействия.

15. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки как средств профилактики травматизма.

16. Комплексное использование различных физических факторов.

17. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур.

18. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения паровых и суховоздушных бань, тепловых камер.

19. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения электросветовых процедур,

20. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения баровоздействий.

21. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения ультрафиолетовых облучений и аэроионизации.

22. Использования БАД как средства восстановления работоспособности

* 1. **Темы докладов-презентаций**

**Раздел 2. Причины возникновения травм в спорте и оказание первой доврачебной помощи.**

**Семинар (2 часа)**

1. Травмы верхних конечностей и причины их возникновения.
2. Травмы плеча.
3. Травмы локтевого сустава.
4. травмы лучезапястного сустава.
5. Травмы пальцев кисти.
6. Первая доврачебная помощь при травмах верхних конечностей
7. Травмы нижних конечностей и причины их возникновения.
8. травмы тазобедренного сустава.
9. Травмы бедра.
10. Травмы коленного сустава.
11. Травмы голени
12. Травмы голеностопного сустава.
13. Травмы стопы.
14. Первая доврачебная помощь при травмах нижних конечностей

**Раздел 3. Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма.**

**Семинар (2 часа)**

1. Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений для профилактики травматизма.

2. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам для профилактики травматизма.

3. Методы определения и оптимизации светового микроклимата в спортивных помещениях.

4. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спорт. сооружений для профилактики травматизма. Критерии их достаточности.

5.Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. Сооружений для профилактики спортивного травматизма.

6.Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов для профилактики травматизма.

7. Требования к оборудованию спортивных залов для профилактики спортивного травматизма.

**Раздел 4.Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма.**

**Семинар (2 часа)**

1. Классификация средств восстановления.

2. Педагогические средства восстановления.

3. Психологические средства восстановления.

4.Физические средства восстановления.

5.Медико-биологические средства восстановления.

6.Группа средств широкого воздействия.

7. Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки как средств профилактики травматизма.

**1.4 Межгрупповой диалог**

**Темы межгруппового диалога(2 часа)**

1. Травмы спины и их причины возникновения.

2. Травмы головы и причины возникновения.

3. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

4. Первая доврачебная помощь при травмах спины.

**Темы межгруппового диалога(2 часа)**

 1.Биологический возраст: понятие, критерии для оценки биологического возраста.

 2. Понятия: акселерация, ретардация.

 3. Возрастные особенности формирования опорно-двигательного аппарата.

 4. Физическое развитие и физическая подготовленность.

 5. Оценка физического развития по шкалам регрессий: показатели, варианты оценок.

**1.5 Коллоквиум**

**Раздел 3. Особенности организации мест занятий для профилактики спортивного травматизма.**

1. Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений для профилактики травматизма.

2.Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам для профилактики травматизма.

3. Методы определения светового микроклимата в спортивных помещениях.

4. Методы оптимизации светового микроклимата в спортивных помещениях.

5. Гигиенические требования к отоплению спорт. сооружений для профилактики травматизма. Критерии их достаточности.

6. Гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений для профилактики травматизма. Критерии их достаточности.

7.Гигиенические требования к цветному оформлению спорт. Сооружений для профилактики спортивного травматизма.

8.Гигиенические нормативы к устройству естественных бассейнов для профилактики травматизма.

9. Требования к оборудованию спортивных залов для профилактики спортивного травматизма.

**Раздел 4. Требования к организации процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма**

1. Понятие о пакете одежды. Факторы пакета одежды, обеспечивающие оптимальный пододежный микроклимат и тепловой баланс физкультурника и спортсмена.

2.Требования к пакету спортивной одежды в условиях низких и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

3. Требования к пакету спортивной одежды в условиях низкой и высоких температур при занятиях массовыми видами спорта.

4. Классификация одежды по назначению и происхождению тканей, их гигиеническая характеристика, использование для спортивной одежды.

5.Свойства тканей спортивной одежды, обеспечивающие его термическое сопротивление.

6.Требования к пакету обуви и головному убору при занятиях физическими упражнениями.

***2.Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

Оценка качества освоения дисциплины «Профилактика спортивного травматизма» студентами включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

***Текущая аттестация*** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущей успеваемости по дисциплине «Профилактика спортивного травматизма» относятся:

***2.1.*** ***Коллоквиум*** (в переводе с латинского «беседа, разговор») – форма учебного занятия, понимаемая как беседа преподавателя с учащимися с целью активизации знаний. Коллоквиум проводится после изучения раздела, в форме опроса. Коллоквиум — форма проверки и оценивания уровня знаний учащихся.

***Критерии оценки коллоквиума***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы, свободное владение материалом.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала, грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала.

Оценка «**неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки.

***2.2. Выступления с докладами-презентациями:***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде и представление в устной форме полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем доклада может достигать 5-10 стр.

***Презентация*** – представление студентом наработанной информации по теме доклада в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

 **Требования к оформлению доклада:** объём 5-10 страниц машинописного текста. Структура: титульный лист (название образовательного учреждения, тема сообщения, по какой дисциплине сообщение, Ф.И.О., курс, группа автора), план, тест выступления, список литературы. Шрифт - Times New Roman, кегль шрифта - 14 пунктов, интервал – 1,5. Поля страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм. Список литературы – не менее 5 (не менее 3-х источников за последние 5 лет).

**Требования к оформлению презентации:** слайдов – не менее 10. Размеры шрифтов: для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта; для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта. Титульный лист: первый слайд содержит название презентации, дисциплина и Ф.И.О. автора, группа. Каждый слайд имеет заголовок. Структура слайда должна быть одинаковой на всей презентации. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах.

***Критерии оценки выступления с докладом-презентацией:***

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

- **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении доклада; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче материала отсутствуют логические нарушения; представлен анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

**- оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте.

***2.3. Межгрупповой диалог***

 **Критерии оценки межгруппового диалога**

Зачет выставляется, если студент активно участвует в диалоге. Речь хорошая, излагает логично, ответы полные, достаточно раскрыты.

Незачет ставится, если стуеднт не принимает участие в диалоге, содержание темы не раскрыто.

* 1. ***Виды и формы отработки пропущенных занятий***

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то: студент приходит в специально выделенное для этого время, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываться по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат –** продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов и спецэффектов, подготовленных в выбранной программе.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – Основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма промежуточной аттестации - зачет.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации с целью подведения итогов освоения студентами всего объема дисциплины образовательной программы, оценки прочности теоретических знаний и практических навыков.

**Критерии оценивания ответа студента на зачете:**

**«Зачтено»** выставляется студенту, если демонстрируются: всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских занятиях, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские занятия, допускающему существенные ошибки при ответе.