Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Адаптивной физической культуры и спортивной медицины

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профилактика спортивного травматизма**

**Б1.В.ДВ.08.02**

**Направление подготовки**: 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  «20» августа 2020 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 15  «8 » апреля 2020 г.)  Заведующий кафедрой,  к.б.н.,доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

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

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 | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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 | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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 | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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 | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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 | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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. | **ППО: G/01.7, H/04.7**  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 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 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 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 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 | | | Всего  часов |
| 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 | | | Всего  часов |
| 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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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](URL:%20http://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](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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 № 7 от 20» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**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 «8 » апреля 2020 г)

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

Малаховка, 2020 год

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины**

**Вопросы к зачету**

по дисциплине

**Профилактика спортивного травматизма**

**Направление подготовки:**

49.04.01 Физическая культура

**Форма обучения**

Очная/ заочная

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.

**Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая. Если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопроса недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

Оценка «не зачтено» ставится, если главное содержание вопросов не раскрыто.

Составитель:

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Вопросы для устного опроса**

**по дисциплине «Профилактика спортивного травматизма»**

**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

**Критерии оценки ответа**

ОЦЕНКА «5»(отлично) ставится, если вопрос раскрыт в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

ОЦЕНКА «4»(хорошо) ставится, если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопроса недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

ОЦЕНКА «3»(удовлетворительно) ставится, если в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопроса недостаточно самостоятельное, речь бедная.

ОЦЕНКА «2»(неудовлетворительно) ставится, если главное содержание вопроса не раскрыто.

Составитель:

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Темы для практических занятий**

**по дисциплине ««Профилактика спортивного травматизма»**

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

**Семинар (2 часа)**

**Темы докладов-презентаций**

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

**Межгрупповой диалог(2 часа)**

**Темы межгруппового диалога**

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.

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

**Семинар (2 часа)**

**Темы докладов-презентаций**

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.

**Коллоквиум(2 часа)**

**Вопросы для коллоквиумов**

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.**

**Семинар (2 часа)**

**Темы докладов-презентаций**

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.

**Межгрупповой диалог(2 часа)**

**Темы межгруппового диалога**

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.

**Коллоквиум(2 часа)**

**Вопросы для коллоквиумов**

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.

**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.

**Критерии оценки докладов-презентаций**

* оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если полностью раскрыл тему;
* оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 75%;
* оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если раскрыл тему на 50%;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тему не раскрыл

**Критерии оценки коллоквиумов**

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

Незачет на коллоквиуме ставится, если студент не принимает участие в диалоге, содержание темы не раскрыто.

Составитель:

Слепенчук И.Е. – к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_