

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
/ Т.Р. Змызгова /
«30» августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
«Основы профилактики травматизма и заболеваний
в физической культуре и спорте»

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Профессиональное образование в сфере физической культуры

Формы обучения: заочная

Курган 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы профилактики травматизма и заболеваний в физической культуре и спорте» составлена в соответствии с учебным планом по программе магистратуры 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Профессиональное образование в сфере физической культуры», утвержденным 30 августа 2022 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» 30 августа 2022 года, протокол № 1.

Рабочую программу составил
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Согласовано:

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, профессор



Д.А. Корюкин

Руководитель ООП магистратуры
докт. биол. наук, профессор



А.В. Речкалов

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



И.В. Григоренко

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 4 зачетных единицы трудоемкости (144 академических часов)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	1 семестр
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	8	8
Лекции	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	136	136
Подготовка контрольной работы	18	18
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	100	100
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	144	144

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы профилактики травматизма и заболеваний в физической культуре и спорте» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, блок Б1.

Курс способствует углублению знаний о механизмах адаптации человека к различным видам мышечной деятельности, этиологии и патогенезе спортивного травматизма, медико-биологической оценке и контроле работоспособности, профилактике травм и заболеваний, являющихся следствием нерациональных занятий физическими упражнениями, средствах и методах реабилитации при занятиях физической культурой и спортом. Реализация этих знаний позволит сохранить здоровье занимающихся и эффективно использовать методы восстановления и реабилитации для достижения спортивных результатов и продолжительности активных занятий физической культурой и спортом.

Освоение данной дисциплины тесно связано с изучением таких дисциплин, как «Медико-биологические проблемы адаптации человека к большим мышечным нагрузкам», «Медико-биологическая оценка и контроль работоспособности в укреплении здоровья человека», «Современные проблемы наук в физической культуре и спорте», «Экспресс-диагностика физического состояния человека».

Учебная программа курса проводится в виде лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов, экзамена.

На лекциях студенты изучают основы спортивной патологии, этиологию и патогенез наиболее распространенных заболеваний и травм, являющихся следствием нерациональной организации тренировочно-соревновательного процесса. На практических занятиях знакомятся с современными средствами и методами физической реабилитации спортивных травм и заболеваний.

Требования к входным знаниям и компетенциям студентов:

- знать медико-биологические основы адаптации организма человека и отдельных его систем к воздействию физических нагрузок и других экстремальных факторов;

- знать анатомо-физиологические особенности развития организма человека в возрастном аспекте;

- иметь представление о причинах и механизмах развития патологических состояний при мышечных нагрузках

Результаты обучения по дисциплине необходимы для выполнения выпускной квалификационной работы в части медико-биологического сопровождения профилактики реабилитации заболеваний и повреждений у спортсменов и лиц, занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся представления об основных положениях научных знаний общей патологии заболеваний, особенностях течения заболеваний и механизмах развития травм, основных принципах профилактики и применения восстановительных средств при травмах и заболеваниях, связанных с нерациональной организацией занятий по физической культуре и спорту.

Задачи курса.

- изучить специфические особенности возникновения и течения заболеваний и травм при занятиях физической культурой и спортом;

- овладеть основами диагностики заболеваний и травм, являющихся следствием нерациональных занятий физическими упражнениями.

- углубить уровень знаний и практических умений по использованию современных восстановительных и профилактических средств при занятиях физической культурой и спортом.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения и воспитания с целью повышения качества образовательной деятельности (ПК-1);

- способен принимать управленческие решения по организации физкультурно-спортивной деятельности в различном формате (видах, формах) и безопасности проведения спортивных мероприятий (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать механизмы возникновения травм опорно-двигательного аппарата, а также заболеваний центральной, периферической нервной системы и внутренних органов при занятиях спортом (для ПК – 1);

- знать основы организации и методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики травм и заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом (для ПК – 3);

- уметь разрабатывать реабилитационные программы при травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физическими упражнениями (ПК – 1);

- уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах, неотложных состояниях и заболеваниях, связанных с занятиями физической культурой и спортом (для ПК - 3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Номер раздела, а, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем	
		Лекции	Практические занятия
P1	Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	2	2
P2	Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	2	2
Всего:		4	4

4.2. Содержание лекционных занятий

Тема 1. Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом.

Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата у спортсменов различных специализаций. Повреждения суставов при занятиях спортом. Острые и хронические повреждения мышц. Перенапряжения сухожильно-связочного аппарата. Травмы и заболевания позвоночника. Травматический шок. Основные принципы профилактики перенапряжений опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Реабилитация при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата.

Тема 2. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом.

Действие на организм низких температур. Профилактика и первая помощь при отморожениях. Профилактика простудных заболеваний. Действие на организм высокой температуры. Перегревание. Влияние на организм измененного барометрического давления. Гипербария. Гипобария. Баротравма. Гипогликемический шок. Состояние утопления. Травматический шок. ортостатический коллапс и гравитационный шок.

4.3. Практические занятия

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			заочная
P1	Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	Общая структура травматизма в физической культуре и спорте. Заболевания и повреждения суставов (локтевой, плечевой, коленный, голеностопный). Травмы позвоночника. Диагностика повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями. Средства профилактики спортивного травматизма. Основные подходы в реабилитации травм опорно-двигательного аппарата.	2
P2	Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	Травматический шок. Обморок. Первая неотложная помощь при переохлаждениях и отморожениях. Тепловой и солнечный удар. Обезвоживание организма. Гипоксические состояния. Гипогликемический шок. Утопление. Случаи внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом.	4
Всего:			4

4.4. Контрольная работа

Контрольная работа посвящена изучению основных теоретических и практических вопросов учебной дисциплины в соответствии с основными разделами рабочей программы и должна быть подготовлена согласно методическим рекомендациям, указанным в разделе 8.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета;

- оценка «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов;

- оценка «удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, допускает искажение фактов;

- оценка «неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы.

Примерный перечень тем контрольных работ:

1. Механизмы реакции воспаления.
2. Организация врачебно-физкультурной службы.
3. Основы организации медицинской службы спортсменам с ограниченными возможностями.
4. Медицинские критерии отбора в избранные виды спорта.
5. Противопоказания к занятиям спортом.
6. Противопоказания к занятиям физической культурой.
7. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
8. Влияние очагов хронической инфекции на заболеваемость спортсменов.
9. Травматизм в избранном виде спорта: факторы риска, специфика, распространенность.
10. Особенности врачебно-педагогических наблюдений за женщинами-спортсменками.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1. Самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы.
2. Регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы.
3. Согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины.
4. По завершении отдельных тем передавать выполненные работы (рефераты, эссе) преподавателю. При успешном прохождении рубежных

контрольных испытаний студент может претендовать на сокращение программы промежуточной (итоговой) аттестации по дисциплине.

На лекциях преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Во время лекции рекомендуется составлять конспект, фиксирующий основные положения лекции и ключевые определения по пройденной теме. Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

При подготовке к практическим занятиям обязательно требуется изучение дополнительной литературы по теме занятия. Преподавателем запланировано применение на практических занятиях технологий развивающейся кооперации, коллективного взаимодействия, разбора конкретных ситуаций. Поэтому приветствуется групповой метод выполнения заданий и защиты отчетов, а также взаимооценка и обсуждение результатов выполнения практических занятий.

Часть практических занятий выполняется с использованием таких программных продуктов, как Pascal и Microsoft Office Excel. Рекомендуется повторить навыки использования указанных программ. Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа студентов предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку студентов к каждому семинарскому и практическому занятию. Самостоятельная работа студентов является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач. Цель самостоятельной работы студентов - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Самостоятельная работа по дисциплине включает:

- а) работу с первоисточниками;
- б) подготовку устного выступления на практическом занятии;
- в) подготовку к занятию в интерактивной форме;
- г) работу с тестовыми заданиями;
- д) подготовку выступлений на студенческих конференциях, для конкурсов студенческих работ;
- е) подготовку к текущему, рубежному контролю и промежуточной аттестации по дисциплине.

При изучении каждой дисциплины организация самостоятельной работы студентов должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа может реализовываться при проведении практических занятий, семинаров и во время чтения лекций. На практических и семинарских занятиях различные виды самостоятельной работы позволяют сделать процесс обучения более интересным и поднять активность значительной части студентов в группе. Для проведения занятий необходимо иметь большой банк заданий и задач для самостоятельного решения, причем эти задания могут быть дифференцированы по степени сложности. Виды внеаудиторной самостоятельной работы студентов разнообразны: подготовка и написание рефератов, докладов, очерков и других письменных работ на заданные темы; выполнение домашних заданий разнообразного характера, подбор и изучение литературных источников; разработка и составление различных схем, выполнение графических работ, проведение расчетов и др.; выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы.

Индивидуальное задание может получать как каждый студент, так и часть студентов группы; подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др. На каждом этапе самостоятельной работы следует разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	заочная
Самостоятельное изучение тем дисциплины:	96
1. Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом	48
2. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом	48
Подготовка к практическим занятиям (по 2 часа на каждое занятие)	4
Подготовка контрольной работы	18
Подготовка к зачету	18
Всего:	136

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Банк вопросов к зачету
2. Контрольная работа

6.2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основы общей патологии. Общее учение о болезни.
2. Этиология и патогенез.
3. Роль наследственности в патологии.
4. Реактивность. Иммунитет. Аллергия.
5. Воспаление: местные проявления, общие реакции.
6. Гипертрофия, атрофия, дистрофия.
7. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий спортом: задачи и содержание.
8. Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.
9. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Реакция организма на пробы с повторными нагрузками.
10. Экспресс-диагностика функционального состояния организма спортсмена.
11. Врачебный контроль в соревновательной деятельности: медицинское обеспечение соревнований.
12. Медицинский контроль в массовой физической культуре: цель, задачи и содержание.
13. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
14. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью.
15. Организация и проведение медицинского контроля за женщинами.
16. Общая характеристика заболеваний у спортсменов.
17. Общая характеристика спортивного травматизма. Основы профилактики травм в спортивной практике.
18. Повреждения кожных покровов при занятиях спортом.
19. Травмы опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом.
20. Перетренированность и перенапряжение.
21. Острые патологические состояния в спортивной практике.

6.3. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры

оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт, Человек, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199173>. – Режим доступа: по подписке.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: Учебное пособие / Миллер Л.Л. - Москва :Человек, 2015. - 184 с.ISBN 978-5-906131-47-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915408>. – Режим доступа: по подписке.

3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2002. -480 с.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990, 190 с.

2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудко И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Ф и С, 1988. – 208 с.

3. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. –Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. -244 с.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Речкалов А.В. Оценка физической работоспособности // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-1998.-24 с.

2. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-2003.-31 с.

3. Речкалов А.В., Штода Л.З. Оценка уровня здоровья // Методические рекомендации к проведению практических занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог). Курган: Изд-во КГУ, 1998.-28 с.

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ;

2. Znanium.com. – электронная библиотечная система.

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При чтении лекций используются слайдовые презентации.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Компьютерный класс, лаборатория функциональной диагностики с программно-методическим комплексом «Омега. Спорт», мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

12. ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до обучающихся.

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Основы профилактики травматизма и заболеваний
в физической культуре и спорте»

образовательной программы высшего образования –
программы магистратуры
49.04.01 – Физическая культура
Направленность (профиль):
Профессиональное образование в сфере физической культуры

Трудоемкость дисциплины: 4 ЗЕ (144 академических часа)

Семестр: 1 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

Содержание дисциплины

Общее учение о болезни. Заболевания и повреждения органов опоры и движения при занятиях физической культурой и спортом. Переутомление и хроническое перенапряжение ведущих органов и систем при физических нагрузках различной направленности. Неотложные состояния при занятиях физической культурой и спортом. Основные принципы восстановления и повышения физической работоспособности. Особенности медико-биологического обеспечения разных категорий занимающихся физической культурой и спортом.