

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 14:16:20  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Сложно-координационных зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий спортом  
(Б1.В.ДВ.02.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Зебзеев В.В., доцент, к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от «29» апреля 2022 г. №15

Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры СКЗВС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного предупреждения и профилактики травматизма и заболеваний контингента различного возраста в профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

### 1.2 Задачи дисциплины

- Изучить причины и особенности травматизма в избранном виде спорта;
- приобрести навыки профилактики заболеваний и травматизма в спорте;
- сформировать знания о физической реабилитации спортсменов после травм.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий спортом» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Профилактика травматизма и заболеваний в процессе занятий спортом» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	<b>ПК-4.2 Знает</b> правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. <b>ПК-4.4 Умеет</b> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. <b>ПК-4.8 Имеет опыт</b> планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/4	24/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	72	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2	2

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	6	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/2	6/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	30/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	36	72
		<i>в зачетных единицах</i>	1	2

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Спортивная травма. Классификация спортивных травм	2	4	0	8	14
2	Особенности заболеваний и травм у спортсменов	4	6	0	6	16
3	Причины спортивного травматизма	2	4	0	8	14
4	Профилактика и лечение травм в спорте	2	4	0	8	14
5	Физическая реабилитация спортсменов после травм	2	6	4	6	14
	Итого:	12	24	4	36	72

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
7 семестр						
1	Спортивная травма. Классификация спортивных травм	2	0	0	4	6
2	Особенности заболеваний и травм у спортсменов	0	0	0	6	6
3	Причины спортивного травматизма	0	0	0	8	8
4	Профилактика и лечение травм в спорте	0	0	0	8	8
5	Физическая реабилитация спортсменов после травм	0	0	0	8	8
Итого за 7 семестр		2	0	0	34	36
8 семестр						
1	Спортивная травма. Классификация спортивных травм	0	0	0	6	6
2	Особенности заболеваний и травм у спортсменов	0	2	0	6	8
3	Причины спортивного травматизма	0	2	0	6	8
4	Профилактика и лечение травм в спорте	0	0	0	6	6
5	Физическая реабилитация спортсменов после травм	0	2	2	6	8
Итого за 8 семестр		0	6	0	30	36
Итого:		2	6	2	64	72

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Спортивная травма. Классификация спортивных травм</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Спортивная травма. Классификация спортивных травм. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2.</i> Понятие «спортивная травма». Травматология. Травматизм. Травматичность в спорте. Врачебно-педагогический контроль. Механизмы возникновения травм. Глубина и обширность повреждений. Степень тяжести травмы. Выраженность повреждений. Локализация повреждений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: повторить определения базовых понятий темы.
2	<i>Тема Особенности заболеваний и травм у спортсменов</i>
	<i>Занятия лекционного типа 2, 3.</i> Особенности заболеваний и травм у спортсменов. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Наиболее распространенные травмы и заболевания спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Основные проблемы спортивной травматологии.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: подготовка докладов по отдельным вопросам темы.
3	<i>Тема Причины спортивного травматизма</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Причины спортивного травматизма. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6, 7.</i> Группы причин возникновения травм.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: подготовить доклад по отдельным вопросам темы.
4	<i>Тема Профилактика и лечение травм в спорте</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой

	<p>медицинской помощи при травмах у спортсменов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8, 9.</i> Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих при плохом материально-техническом обеспечении тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих вследствие неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий при проведении тренировок и соревнований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: повторить определения базовых понятий темы.</p>
5	<p><i>Тема Физическая реабилитация спортсменов после травм</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Общие принципы физической реабилитации.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Специфика физической реабилитации у спортсменов. Значение лечебной физической культуры при травмах.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 11, 12.</i> Физиотерапия как средство физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у спортсменов. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: повторить определения базовых понятий темы.</p>

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
	<i>Тема Спортивная травма. Классификация спортивных травм</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Спортивная травма. Классификация спортивных травм.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Понятие «спортивная травма». Травматология. Травматизм. Травматичность в спорте. Врачебно-педагогический контроль. Механизмы возникновения травм. Глубина и обширность повреждений. Степень тяжести травмы. Выраженность повреждений. Локализация повреждений.</p>
	<i>Тема Особенности заболеваний и травм у спортсменов</i>
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Особенности заболеваний и травм у спортсменов. Наиболее распространенные травмы и заболевания спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Основные проблемы спортивной травматологии.</p>
	<i>Тема Причины спортивного травматизма</i>
3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Причины спортивного травматизма. Группы причин возникновения травм.</p>
	<i>Тема Профилактика и лечение травм в спорте</i>
4	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов. Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих при плохом материально-техническом обеспечении тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих вследствие неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий при проведении тренировок и соревнований.</p>
	<i>Тема Физическая реабилитация спортсменов после травм</i>
5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Общие принципы физической реабилитации. Специфика физической реабилитации у спортсменов. Значение лечебной физической культуры при травмах. Физиотерапия как средство физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у спортсменов. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена.</p>
	<i>8 семестр</i>
	<i>Тема Спортивная травма. Классификация спортивных травм</i>
1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Понятие «спортивная травма». Травматология. Травматизм. Травматичность в спорте. Врачебно-педагогический контроль. Механизмы возникновения травм. Глубина и обширность повреждений. Степень тяжести травмы. Выраженность повреждений. Локализация повреждений.</p>
	<i>Тема Особенности заболеваний и травм у спортсменов</i>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Особенности заболеваний и травм у спортсменов. Наиболее распространенные травмы и заболевания спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Основные проблемы спортивной травматологии.</p>
3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: повторить определения базовых понятий темы.</p> <p><i>Тема Причины спортивного травматизма</i></p>

	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Причины спортивного травматизма. Группы причин возникновения травм.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Домашнее задание: подготовить доклад по отдельным вопросам темы.</i>
	<i>Тема Профилактика и лечение травм в спорте</i>
4	<i>Самостоятельная работа. Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов. Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих при плохом материально-техническом обеспечении тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих вследствие неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий при проведении тренировок и соревнований.</i>
	<i>Тема Физическая реабилитация спортсменов после травм</i>
5	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3. Физиотерапия как средство физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у спортсменов. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Общие принципы физической реабилитации. Специфика физической реабилитации у спортсменов. Значение лечебной физической культуры при травмах.</i>

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 . Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М. : ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
2. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
3. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С.П. Мироновой, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой.М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. 1184 с.

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

4. Ерёмускин М. А., Поляев Б. А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. СПб. : Наука и техника, 2012. 288 с. Сирис П.
5. Медицинская реабилитация: руководство / под ред. В.А. Елифанова. 2-е изд., испр. и доп. М. : МЕДпресс-информ, 2008. 352 с.
6. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. 2-е изд., доп.М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. 220 с.
7. Пауткин Ю.Ф., Кузнецов В.И. Первая доврачебная медицинская помощь : учеб. пособие. 4-е изд., испр. и доп. М. : РУДН, 2013. 164 с.
8. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения // Спортивная медицина. 2006. № 1. С. 54–77.
9. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения : пер. с англ. / под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрёма. Киев : Олимпийская литература, 2003. 471 с.

### **6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

#### **6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard

8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="https://chgafkis.ru/biblioteka/">https://chgafkis.ru/biblioteka/</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]	<a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>
7.	Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 256 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Спортивный зал № 33 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастический ковер, гантели, степы.