

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«___» _____ 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Профилактика травматизма в спортивной деятельности

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 92

в том числе:

аудиторные занятия 82

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	14 5/6		9 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	28	28	8	8	36	36
Практические	28	28	18	18	46	46
Консультации			2	2	2	2
Итого ауд.	56	56	26	26	82	82
Контактная работа	56	56	28	28	84	84
Часы на контроль			8	8	8	8
Итого	56	56	36	36	92	92

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): Ст. преп., Ткачук Полина Васильевна

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от протокол №

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины – формирование у обучающихся знаний о причинах и механизмах спортивного травматизма в различных видах спорта, особенностях возникновения травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом и мерах его профилактики; умений и навыков, необходимых для эффективного предупреждения и профилактики травматизма и заболеваний контингента различного
1.2	возраста в профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Основы педагогики
2.1.2	История России
2.1.3	Иностранный язык в профессиональной деятельности
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности
2.1.5	Основы финансовой грамотности
2.1.6	Основы психологии
2.1.7	Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога
2.1.8	Математические методы решения профессиональных задач
2.1.9	Анатомия и физиология человека
2.1.10	Основы биомеханики
2.1.11	Теория и история физической культуры и спорта
2.1.12	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы
2.1.13	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
2.1.14	Гимнастика
2.1.15	Спортивные игры
2.1.16	Подвижные игры
2.1.17	Легкая атлетика
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Шахматы
2.2.2	Туризм
2.2.3	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности
2.2.4	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.5	Демонстрационный экзамен
2.2.6	Производственная практика (преддипломная)
2.2.7	Психология физической культуры и спорта
2.2.8	Защита дипломной работы
2.2.9	Защита дипломной работы

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**3.1 Знать**

- причины травматизма различного характера;
 - механизмы возникновения спортивных травм;
 - средства и методы профилактики травм у лиц, занимающихся различными формами физической культуры и спорта;
 - навыки формирования мотивации здорового образа жизни;
 - методики сохранения и укрепления здоровья;
 - правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.

3.2 Уметь

- принимать решения в критических ситуациях;
 - планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма и оказывать первую доврачебную помощь;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

3.3 Владеть

- владеть методиками предупреждения спортивного травматизма у представителей различных возрастных групп;
 - методами медико-педагогического контроля за состоянием лиц, занимающихся физкультурой и спортом в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
 - методиками оценки функционального состояния систем организма у занимающихся физкультурой и спортом с помощью доступных функциональных проб.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом					
1.1	Спортивная травма. Классификация спортивных травм. /Лек/	4	4			
1.2	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. /Пр/	4	4			
1.3	Особенности травм у спортсменов /Лек/	4	4			
1.4	Наиболее распространенные травмы спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Основные проблемы спортивной травматологии. /Пр/	4	4			
1.5	Причины спортивного травматизма /Лек/	4	4			
1.6	Процессы утомления и восстановления в спорте. /Пр/	4	4			
1.7	Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов /Лек/	4	4			
1.8	Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов /Пр/	4	4			
1.9	Педагогические основы профилактики травматизма в спорте /Лек/	4	4			
1.10	Педагогические основы профилактики травматизма в спорте /Пр/	4	2			
1.11	Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. Общая характеристика средств и методов восстановления /Лек/	4	4			
1.12	Специфика физической реабилитации у спортсменов. Значение лечебной физической культуры при травмах. /Лек/	4	4			
1.13	Специфика физической реабилитации у спортсменов. Значение лечебной физической культуры при травмах. /Пр/	4	2			

1.14	Физиотерапия как средство физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у спортсменов. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена. /Пр/	4	4			
1.15	Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. /Пр/	4	4			
	Раздел 2. Профилактика заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом					
2.1	Структура заболеваемости у спортсменов. Причины заболеваемости спортсменов. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей. /Лек/	5	2			
2.2	Оценка состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей /Пр/	5	4			
2.3	Заболевания сердечно-сосудистой системы /Лек/	5	2			
2.4	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы /Пр/	5	4			
2.5	Заболевания дыхательной системы. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы /Лек/	5	2			
2.6	Общие принципы и методы закаливания для профилактики заболеваний дыхательной системы /Пр/	5	4			
2.7	Дыхательная гимнастика для профилактики заболеваний дыхательной системы /Пр/	5	4			
2.8	Заболевания органов пищеварения /Лек/	5	2			
2.9	Профилактика заболеваний органов пищеварения /Пр/	5	2			
2.10	Консультация по пройденным темам /Конс/	5	2			
	Раздел 3. Экзамен					
3.1	Экзамен по пройденным темам /Экзамен/	5	8			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

1. Определение термина здоровье. Основные критерии здоровья.
2. Основные причины возникновения заболеваний при занятиях спортом.
3. Классификация видов утомления, их проявление.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.
6. Основные показатели оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Закаливание, как метод профилактики простудных заболеваний.
8. Общая характеристика спортивных травм.
9. Причинные факторы возникновения травм в различных видах спорта.
10. Средства и методы профилактики травм в различных видах спорта.
11. Характеристика средств и методов восстановления при занятиях спортом.
12. Проблема допинга в спортивной деятельности
13. Возрастные особенности адаптивных процессов.

14. Спорт ветеранов

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.
--

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
--

6.1. Рекомендуемая литература

6.3. Перечень программного обеспечения

6.4 Перечень информационных справочных систем
--

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.
--