

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.03.2025 12:02:47  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Профилактика заболеваний, аддикций и травматизма в спорте</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>49.04.01 Физическая культура, магистерская программа</i>
Направленность (профиль) / специализация	<i>«Индустрия фитнеса и массового спорта»</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Колунин Евгений Тимофеевич, к.биол.н., доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

1. Причины и виды спортивных травм
2. Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния
3. Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах
4. Этиопатогенез спортивных травм
5. Профилактика травм у спортсменов с учетом специализаций и квалификации

## 2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
1	2	3	4	5	6
1	Причины и виды спортивных травм	Подготовка доклада и презентации	Доклад с презентацией	5	15
2	Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния	Подготовка доклада и презентации	Доклад с презентацией	5	15
3	Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах	Подготовка доклада и презентации	Доклад с презентацией	5	15
4	Этиопатогенез спортивных травм	Подготовка к занятиям	Участие в обсуждении	3	16
5	Профилактика травм у спортсменов с учетом специализации и квалификации	Подготовка к устному экзамену	Устный ответ на экзаменационный билет	0	16

## 3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

## 3.1. Причины и виды спортивных травм

Вид самостоятельной работы: подготовка доклада и презентации.

Форма отчетности/контроля: доклад с презентацией.

Задание: подготовить доклад с презентацией о причинах и видах типичных травм в избранном виде спорта.

Рекомендации по выполнению:

- Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации.
- Освойте основные термины и понятия относящиеся к спортивному травматизму.

- Найдите информацию о санитарно-гигиенических требованиях, экипировке и технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

- Используйте учебную и научную литературу, статьи и актуальные исследования для сбора информации.

- Доклад и презентация должны быть структурированными и логичными.

- Используйте примеры и данные научной и учебно-методической литературы.

- Самостоятельность в работе приветствуется, допустимы заимствования с правильным указанием источников.

- Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом графиков и диаграмм.

Критерии оценивания:

- Полнота раскрытия темы (2 балла).

- Логичность и структура изложения (1 балл).

- Использование примеров и данных (1 балл).

- Оригинальность и самостоятельность (1 балл).

### 3.2. Перетренированность и перенапряжения. Острые патологические состояния

Вид самостоятельной работы: подготовка доклада и презентации.

Форма отчетности/ контроля: доклад с презентацией.

Задание: подготовить доклад с презентацией об одном из средств восстановления физической работоспособности занимающихся фитнесом и спортом.

Рекомендации по выполнению:

- Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации.

- Используйте учебную и научную литературу, статьи и актуальные исследования для сбора информации.

- Найдите информацию о конкретном средстве восстановления после физической нагрузки.

- Доклад и презентация должны быть структурированными и логичными.

- Используйте примеры и данные научной и учебно-методической литературы.

- Самостоятельность в работе приветствуется, допустимы заимствования с правильным указанием источников.

- Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом графиков и диаграмм.

Критерии оценивания:

- Полнота раскрытия темы (2 балла).

- Логичность и структура изложения (1 балл).

- Использование примеров и данных (1 балл).

- Оригинальность и самостоятельность (1 балл).

### 3.3 Современные реабилитационные и лечебные мероприятия при травмах

Вид самостоятельной работы: подготовка доклада и презентации.

Форма отчетности/ контроля:

Задание: подготовить доклад с презентацией о физической реабилитации избранной спортивной травмы.

Рекомендации по выполнению:

- Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации.

- Используйте учебную и научную литературу, статьи и актуальные исследования для сбора информации.

- Найдите информацию о этиопатогенезе конкретной спортивной травмы.

- Разберитесь с задачами на этапах физической реабилитации спортивной травмы.

- Опишите содержание этапов спортивной реабилитации.

- Доклад и презентация должны быть структурированными и логичными.

- Используйте примеры и данные научной и учебно-методической литературы.
- Самостоятельность в работе приветствуется, допустимы заимствования с правильным указанием источников.
- Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом графиков и диаграмм.

Критерии оценивания:

- Полнота раскрытия темы (2 балла).
- Логичность и структура изложения (1 балл).
- Использование примеров и данных (1 балл).
- Оригинальность и самостоятельность (1 балл).

#### 3.4. Этиопатогенез спортивных травм

Вид самостоятельной работы: подготовка к занятиям.

Форма отчетности/ контроля: участие в обсуждении.

Задание подготовиться к обсуждению вопросов связанных с причиной, видами и способами профилактики спортивных травм.

Рекомендации по выполнению:

- Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации.
- Используйте учебную и научную литературу, статьи и актуальные исследования для сбора информации.
- Найдите информацию о этиопатогенезе различных спортивных травм и способах профилактики.
- В ходе дискуссии используйте примеры и данные научной и учебно-методической литературы.

#### 3.5. Профилактика травм у спортсменов с учетом специализации и квалификации

Вид самостоятельной работы: подготовка к устному экзамену.

Форма отчетности/ контроля: устный экзамен

В течение семестра при систематическом и своевременном выполнении практических заданий, сообщений, докладов, по результатам собеседования, участия в дискуссиях студент получает оценку текущих знаний по отдельным модулям учебной дисциплины. Студенты, обучающиеся по индивидуальному графику или пропустившие занятия, получают типовые контрольные задания по каждому модулю дисциплины и выполняют их самостоятельно и в процессе индивидуального консультирования.

Набранные студентами баллы в течение семестра за различные виды деятельности переводятся в соответствующую оценку за экзамен по дисциплине по шкале.

Шкала перевода баллов, набранных студентом в течение семестра, в экзаменационные оценки следующая:

- 61-75 баллов - «удовлетворительно»
- 76-90 баллов - «хорошо»
- 91-100 баллов - «отлично».

Студенты, не набравшие в течение семестра баллы для оценки или желающие получить оценку выше должны сдавать устный экзамен по дисциплине.

#### **Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине**

Повторите материалы и ключевые вопросы, обсуждавшиеся на лекционных и практических занятиях обратите особое внимание на ключевые термины, понятия, факторы и причины спортивного травматизма. Убедитесь, что вы чётко понимаете основные термины, такие как спортивная травма, эндогенные и экзогенные травмы, перенапряжение,

переутомление, перетренированность. внезапная смерть, утопление, восстановление, физическая реабилитация, спортивные аддикции.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам экзамена – ответам на экзаменационный билет (три вопроса).

Экзамен проходит в виде устного ответа. Критерии выставления экзаменационной оценки следующие:

Оценку «отлично» получает магистрант, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание теоретического материала дисциплины по материалам лекций, основной и дополнительной литературы, интернет-источников; умение успешно выполнять практические задания, решать ситуационные задачи, формулируя выводы на основе анализа и интерпретации полученных данных; владение комплексом современных методов диагностики морфо-функционального состояния спортсменов.

Оценку «хорошо» получает магистрант, обнаруживший прочные знания теоретического материала и базовых методов диагностики морфо-функционального статуса спортсмена, успешно выполняющий практические задания, имеющий способность к самообразованию в процессе профессиональной деятельности.

Оценку «удовлетворительно» получает магистрант, обнаруживший знание теоретического материала в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, знакомый с основной литературой и методами диагностики, рекомендованными программой дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, обнаружившему пробелы в теоретических знаниях основного учебно-программного материала (не ответившего на вопросы или допустившему принципиальные ошибки в ответах на вопросы и не выполнении предусмотренных программой практических заданий).

#### **Примерные вопросы для подготовки к экзамену:**

1. Понятие спортивной травмы.
2. Непосредственные факторы и причины спортивного травматизма.
3. Опосредованные причины спортивного травматизма.
4. Наиболее уязвимые звенья локомоторного аппарата спортсменов и занимающихся фитнесом.
5. Экзогенный и эндогенный травматизм.
6. Степени тяжести травм у спортсменов и их связь со стажем занятий.
7. Причины детского травматизма.
8. Первая доврачебная помощь при травмах шеи.
9. Первая доврачебная помощь при травмах головы.
10. Первая доврачебная помощь при травмах рук и плечевого пояса.
11. Первая доврачебная помощь при травмах позвоночного столба.
12. Первая доврачебная помощь при травмах нижних конечностей.
13. Виды повреждений и заболеваний при занятиях сложнокоординационными видами спорта.
14. Виды повреждений и заболеваний при занятиях циклическими видами спорта.
15. Виды повреждений и заболеваний при занятиях командными игровыми видами спорта.
16. Виды повреждений и заболеваний при занятиях единоборствами.
17. Возможные виды повреждений и заболеваний и их профилактика при занятиях фитнесом: в тренажерном зале, оздоровительными видами гимнастики (аэробика, пилатес, йога, стретчинг).
18. Причины появления и особенности бурсита.
19. Причины появления и особенности синовита.

20. Причины появления и особенности тендинита.
21. Причины появления и особенности невралгии.
22. Причины появления и особенности протекания воспаления надкостницы (периостит).
23. Причины появления и особенности протекания мышечных судорог.
24. Причины появления болей в мышцах.
25. Требования к местам проведения занятий.
26. Характеристика состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения.
27. Причины появления и виды обморочного состояния.
28. Острое перенапряжение миокарда, механизмы развития и причины.
29. Характеристика и причины гипогликемического состояния.
30. Тепловой и солнечный удары. Утопление. Внезапная смерть.
31. Первая доврачебная помощь при острых патологических состояниях.
32. Особенности использования различных видов страховки в процессе занятий и соревнований.
33. Общие принципы организации постнагрузочного восстановления спортсменов.
34. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся за физическим состоянием и самочувствием.
35. Поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта.
36. Причины возникновения и профилактика аддикции упражнений.
37. Задачи, принципы, средства и виды реабилитации.
38. Баня и сауна, как одно из средств профилактики и реабилитации спортивных травм.
39. Основные принципы и методики использования спортивных кремов, мазей и гелей для профилактики и реабилитации спортивных травм.
40. Обезболивающие средства наружного применения. Принципы действия и правила использования.
41. Влияние, принципы и методика использования электростимуляции мышц.
42. Варианты лечения и реабилитация после травм менисков.

### **Рекомендуемая литература и информационное обеспечение для самостоятельного изучения и подготовки**

#### **Основная литература:**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 712 с. — ISBN 978-5-906839-52-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77241.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.
2. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018 — 320 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительная литература:**

1. Барбашов, С.В. Профилактика травматизма у ватерполисток 10-12 лет в годичном цикле подготовки : монография / С. В. Барбашов, Т. А. Тавакина, В. Н. Коновалов. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 85 с. — ISBN 978-5-91930-105-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95634.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.
2. Курч, Н.М. Физические средства восстановления в спорте: учебное пособие / Н.М.

Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-91930-124-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95610.html> (дата обращения: 30.04.2020) — Режим доступа: по подписке.

3. Ландырь, А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 240 с. — ISBN 978-5-9500181-1-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78352.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.

4. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.— Москва: Издательство «Спорт», 2017 — 108 с. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/63654.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.

5. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020 — 106 с. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93804.html> (дата обращения: 30.04.2020). — Режим доступа: по подписке.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.teoriya.ru/> - журнал «Теория и практика физической культуры». Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
2. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> - Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта".
4. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК.
5. <http://elibrary.ru> - российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - журнал «Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка». Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
8. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
9. Страница лаборатории на сайте МФТИ <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/>.
10. Сайт спортивной медицины <http://www.sportmedicine.ru/>.
11. Страница института физической культуры, раздел виртуальная школа «Спорт для всех» <https://www.utmn.ru/ifk/about/virtualnaya-shkola-sport-dlya-vsekh/>.