

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.04.3 Профилактика спортивного травматизма

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Мукина Екатерина Юрьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	7
3. Объем и содержание дисциплины.....	7
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	17
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	19
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности

ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
---	---	-----------------------------------

	ПК-1 Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности	Учитывает факторы риска возникновения спортивных травм для осуществления профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре
	ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	Осуществляет профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения									
		Очная (семестр)					Заочная (семестр)				
		3	4	6	7	8	3	4	6	7	9
1	Введение в клинику профессиональных болезней	+					+				
2	Возрастная психопатология и психоконсультирование		+					+			
3	Лечебная физическая культура			+					+		
4	Общая патология и тератология	+					+				
5	Основы медицинской реабилитации	+					+				
6	Преддипломная практика					+					+
7	Физическая реабилитация			+	+				+	+	
8	Частная патология		+					+			

ПК-2 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		2	4	7	2	4	7
1	Возрастная психопатология и психоконсультирование		+			+	
2	Здоровый образ жизни лиц с ограниченными возможностями	+			+		
3	Медицинские основы в адаптивной физической культуре	+			+		
4	Основы медицинских знаний в адаптивной физической культуре	+			+		
5	Профессионально-ориентированная практика			+			+
6	Частная патология		+			+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Профилактика спортивного травматизма» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Профилактика спортивного травматизма» изучается в 4 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	32	8
Лекции (Лекции)	16	4
Практические (Практ. раб.)	16	4
Самостоятельная работа (СР)	40	60
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
4 семестр								
1	Локализация и специфика травм у спортсменов	4	1	4	1	10	15	Опрос
2	Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля на спортивных занятиях. Особенности спортивной травмы лица, черепа, позвоночника, грудной клетки	4	1	4	1	10	15	Опрос; Тестирование
3	Особенности спортивной травмы плечевого пояса, плеча, локтевого сустава и предплечья, лучезапястного сустава и кисти	4	1	4	1	10	15	Опрос

4	Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава	4	1	4	1	10	15	Опрос; Тестирование
---	--	---	---	---	---	----	----	------------------------

Тема 1. Локализация и специфика травм у спортсменов (ПК-1)

Лекция.

Характер травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в единоборствах, в видах спорта характеризующихся сложно-координационными движениями, в скоростно-силовых видах спорта, технических видах спорта

Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Характер травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в единоборствах, в видах спорта характеризующихся сложно-координационными движениями, в скоростно-силовых видах спорта, технических видах спорта

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка рефератов на темы

1. Травматизм при спортивной и художественной гимнастике, акробатике.
2. Травматизм при занятиях прыжками в воду.
3. Травматизм при фигурном катании.
4. Травматизм при беге на длинные и средние дистанции.
5. Травматизм при академической гребле.
6. Травматизм при занятиях лыжным спортом.
7. Травматизм при занятиях плаванием.
8. Травматизм при занятиях велоспортом.

Тема 2. Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля на спортивных занятиях.

Особенности спортивной травмы лица, черепа, позвоночника, грудной клетки (ПК-1)

Лекция.

Симптомы травм лица, черепа, позвоночника, грудной клетки. Оказание первой помощи и лечение при травмах лица, черепа, позвоночника, грудной клетки. Повреждение и заболевания позвоночника

Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Симптомы травм лица, черепа, позвоночника, грудной клетки. Оказание первой помощи и лечение при травмах лица, черепа, позвоночника, грудной клетки. Ушибы и ранение лица. Дисторзия связочного аппарата позвоночника. Переломы поперечных отростков. Переломы остистых отростков. Изолированные повреждения поясничных межпозвонковых дисков. Вывихи шейного отдела позвоночника. Остеохондроз шейного и грудного отдела позвоночника.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка рефератов на темы

1. Переломы костей носа. Первая помощь, и лечение.
2. Переломы нижней челюсти. Первая помощь, и лечение.
3. Сотрясение и ушиб головного мозга. Первая помощь, и лечение.
4. Межпозвоночный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Тема 3. Особенности спортивной травмы плечевого пояса, плеча, локтевого сустава и предплечья, лучезапястного сустава и кисти (ПК-1)

Лекция.

Повреждения в области грудной клетки. Повреждения в области плечевого пояса и плеча

Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Ранение грудной клетки. Перелом ребер. Переломы грудины. Переломы ключицы. Вывихи акромиального конца ключицы. Вывихи грудинного конца ключицы. Травматические вывихи и ушибы плечевого сустава. Растяжение плечевого сустава. Переломы верхних и нижних конечностей. Разрыв сухожилий. Дисторзия локтевого сустава. Переломы предплечья. Перелом локтевой кости с вывихом головки лучевой кости. Перелом диафиза обеих костей предплечья. Повреждение кисти. Перелом основания I пястной кости. Переломы пястных костей. Переломы фаланг пальцев.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка рефератов на темы

1. Ушиб грудной клетки.
2. Растяжение плечевого сустава.
3. Привычный вывих плеча.
4. Переломы диафиза плеча.
5. Переломы головки и шейки лучевой кости.

Тема 4. Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава (ПК-2)

Лекция.

Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава.

Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Ушибы тазобедренного сустава. Ушиб бедра. Повреждение мышц бедра. Вывих бедра. Перелом бедра. Переломы мыщелков бедра. Ушиб коленного сустава. Повреждение капсульно-связочного коленного сустава. Разрыв внутренне боковой связки коленного сустава. Разрыв наружной боковой связки. Повреждения менисков. Посттравматическое восстановление. Повреждение передней крестообразной связки. Повреждение задней крестообразной связки. Повреждения жировых тел коленного сустава. Разрыв сухожилий четырехглавой мышцы бедра. Ушибы голени. Повреждения мышц голени. Разрыв ахиллова сухожилия. Переломы голени.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка рефератов на темы

1. Повреждение хряща надколенника. Симптомы. Первая помощь.
2. Разрыв собственной связки надколенника. Симптомы. Первая помощь.
3. Вывихи надколенника. Симптомы. Первая помощь.
4. Переломы мыщелков большеберцовой кости. Симптомы. Первая помощь.
5. Переломы диафиза голени. Симптомы. Первая помощь.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Локализация и специфика травм у спортсменов	Опрос	20	<p>14-20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-13 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля на спортивных занятиях. Особенности спортивной травмы лица, черепа, позвоночника, грудной клетки	Опрос	20	<p>14-20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>7-13 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 25 вопросов.</p> <p>8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>

3.	Особенности спортивной травмы плечевого пояса, плеча, локтевого сустава и предплечья, лучезапястного сустава и кисти	Опрос	20	14-20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 7-13 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава	Опрос	20	14-20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 7-13 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 25 вопросов. 8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
6.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Локализация и специфика травм у спортсменов

1. Характер травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в единоборствах, в видах спорта характеризующихся сложно-координационными движениями, в скоростно-силовых видах спорта, технических видах спорта,
2. Симптомы травм лица, черепа, позвоночника, грудной клетки.
3. Оказание первой помощи и лечение при травмах лица, черепа, позвоночника, грудной клетки.
4. Ушибы и ранение лица.
5. Дисторзия связочного аппарата позвоночника.
6. Переломы поперечных отростков.
7. Переломы остистых отростков.
8. Изолированные повреждения поясничных межпозвонковых дисков.
9. Вывихи шейного отдела позвоночника.
10. Остеохондроз шейного и грудного отдела позвоночника.
11. Ранение грудной клетки.
12. Перелом ребер.

Тема 2. Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля на спортивных занятиях. Особенности спортивной травмы лица, черепа, позвоночника, грудной клетки

1. Переломы грудины.
2. Переломы ключицы.
3. Вывихи акромиального конца ключицы.
4. Вывихи грудинного конца ключицы.
5. Травматические вывихи и ушибы плечевого сустава.
6. Растяжение плечевого сустава.
7. Переломы верхних и нижних конечностей.
8. Разрыв сухожилий.
9. Дисторзия локтевого сустава.
10. Переломы предплечья.
11. Перелом локтевой кости с вывихом головки лучевой кости.
12. Перелом диафиза обеих костей предплечья.

Тема 3. Особенности спортивной травмы плечевого пояса, плеча, локтевого сустава и предплечья, лучезапястного сустава и кисти

1. Повреждение кисти.
2. Перелом основания I пястной кости.
3. Переломы пястных костей.
4. Переломы фаланг пальцев.
5. Ушибы тазобедренного сустава.
6. Ушиб бедра.
7. Повреждение мышц бедра.
8. Вывих бедра.
9. Перелом бедра.
10. Переломы мышечков бедра.
11. Ушиб коленного сустава.
12. Повреждение капсульно-связочного коленного сустава.

Тема 4. Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава

1. Разрыв внутренне боковой связки коленного сустава.
2. Разрыв наружной боковой связки.
3. Повреждения менисков.
4. Посттравматическое восстановление.
5. Повреждение передней крестообразной связки.
6. Повреждение задней крестообразной связки.
7. Повреждения жировых тел коленного сустава.
8. Разрыв сухожилий четырехглавой мышцы бедра.
9. Ушибы голени.
10. Повреждения мышц голени.
11. Разрыв ахиллова сухожилия.
12. Переломы голени.

Тестирование

Тема 2. Основные правила безопасности, гигиены и самоконтроля на спортивных занятиях.
Особенности спортивной травмы лица, черепа, позвоночника, грудной клетки

Контрольный срез – тест №1

1. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?
 - a. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
 - b. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
 - c. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»
2. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:
 - a. Предотвращение возможных осложнений
 - b. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
 - c. Правильная транспортировка пострадавшего
3. Признаки венозного кровотечения
 - a. кровь пассивно стекает из раны
 - b. над раной образуется валик из вытекающей крови
 - c. очень темный цвет крови
 - d. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
4. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?
 - a. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
 - b. Пульс, высокая температура, судороги.
 - c. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания
5. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?
 - a. только медицинский работник
 - b. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
 - c. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков
6. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
 - a. Разрешено
 - b. Запрещено
 - c. Разрешено в случае крайней необходимости

7. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:
- С наложения импровизированной шины
 - С наложения жгута выше раны на месте перелома
 - С наложения давящей повязки
8. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?
- Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.
 - Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.
 - Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.**
9. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?
- Остановка кровотечения, наложение повязки
 - Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
 - Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки
10. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?
- У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
 - У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
 - У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**

Тема 4. Особенности спортивной травмы тазобедренного сустава и бедра, коленного сустава, голени и голеностопного сустава

Контрольный срез – тест №2

- В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?
 - Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
 - Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
 - Уложить пострадавшего на бок
- Когда должен применяться непрямой массаж сердца?
 - при кровотечении
 - при применении искусственного дыхания
 - после освобождения пострадавшего от опасного фактора
 - при повышении артериального давления
 - при отсутствии пульса
- Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

- a. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут
- b. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани
- c. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком
4. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?
 - a. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку
 - b. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться
 - c. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, попытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки
5. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?
 - a. На спину с вытянутыми ногами
 - b. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс
 - c. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой
 - d. На спину с подложенным под голову валиком
6. Как проверить признаки сознания у ребенка?
 - a. аккуратно потормошить за плечи и громко спросить «Что случилось?»
 - b. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз
 - c. спросить у ребенка, как его зовут
7. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?
 - a. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
 - b. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
 - c. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)
8. При попадании в глаза щелочного раствора:
 - a. создать пострадавшему покой
 - b. необходимо промыть глаза мыльным раствором
 - c. необходимо промыть глаза проточной водой в большом количестве
9. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при давлении руками на его грудину (выполнении непрямого массажа сердца)?
 - a. Основания ладоней обеих рук должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону левого плеча пострадавшего, а другой – в сторону правого плеча
 - b. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец одной руки указывал в сторону подбородка пострадавшего, а другой – в сторону живота**
 - c. Давление руками на грудину выполняют основанием ладони только одной руки, расположенной на грудной клетке на два пальца выше мечевидного отростка. Направление большого пальца не имеет значения.
10. Перелом это
 - a. трещины, сколы, раздробление костей
 - b. разрушение мягких тканей костей
 - c. трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1, ПК-2)

Перечень вопросов к зачету по курсу

1. Характер травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в единоборствах, в видах спорта характеризующихся сложно-координационными движениями, в скоростно-силовых видах спорта, технических видах спорта,
2. Симптомы травм лица, черепа, позвоночника, грудной клетки.
3. Оказание первой помощи и лечение при травмах лица, черепа, позвоночника, грудной клетки.
4. Ушибы и ранение лица.
5. Дисторзия связочного аппарата позвоночника.
6. Переломы поперечных отростков.
7. Переломы остистых отростков.
8. Изолированные повреждения поясничных межпозвонковых дисков.
9. Вывихи шейного отдела позвоночника.
10. Остеохондроз шейного и грудного отдела позвоночника.
11. Ранение грудной клетки.
12. Перелом ребер.
13. Переломы грудины.
14. Переломы ключицы.
15. Вывихи акромиального конца ключицы.
16. Вывихи грудинного конца ключицы.
17. Травматические вывихи и ушибы плечевого сустава.
18. Растяжение плечевого сустава.
19. Переломы верхних и нижних конечностей.
20. Разрыв сухожилий.
21. Дисторзия локтевого сустава.
22. Переломы предплечья.
23. Перелом локтевой кости с вывихом головки лучевой кости.
24. Перелом диафиза обеих костей предплечья.
25. Повреждение кисти.
26. Перелом основания I пястной кости.
27. Переломы пястных костей.
28. Переломы фаланг пальцев.
29. Ушибы тазобедренного сустава.
30. Ушиб бедра.
31. Повреждение мышц бедра.
32. Вывих бедра.
33. Перелом бедра.
34. Переломы мыщелков бедра.
35. Ушиб коленного сустава.
36. Повреждение капсульно-связочного коленного сустава.
37. Разрыв внутренне боковой связки коленного сустава.
38. Разрыв наружной боковой связки.
39. Повреждения менисков.
40. Посттравматическое восстановление.

41. Повреждение передней крестообразной связки.
42. Повреждение задней крестообразной связки.
43. Повреждения жировых тел коленного сустава.
44. Разрыв сухожилий четырехглавой мышцы бедра.
45. Ушибы голени.
46. Повреждения мышц голени.
47. Разрыв ахиллова сухожилия.
48. Переломы голени.

Типовые задания для зачета (ПК-1, ПК-2)

1. Оказание первой помощи при переломе голени
2. Оказание первой помощи при разрыве ахиллова сухожилия
3. Оказание первой помощи при повреждении менисков
4. Оказание первой помощи при ушибе коленного сустава
5. Оказание первой помощи при вывихе бедра
6. Оказание первой помощи при повреждении кисти
7. Оказание первой помощи при разрыве сухожилий
8. Оказание первой помощи при растяжении плечевого сустава
9. Оказание первой помощи при переломе ребер
10. Оказание первой помощи при переломе ключицы
11. Оказание первой помощи при переломе предплечья
12. Оказание первой помощи при ранении грудной клетки
13. Оказание первой помощи при переломе бедра
14. Оказание первой помощи при повреждении мышц бедра
15. Оказание первой помощи при ушибе тазобедренного сустава
16. Оказание первой помощи при переломе пястных костей
17. Оказание первой помощи при переломе фаланг пальцев
18. Оказание первой помощи при переломе верхних конечностей
19. Оказание первой помощи при переломе нижних конечностей

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Учитывает факторы риска возникновения спортивных травм для осуществления профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре
	ПК-2	Осуществляет профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Не учитывает факторы риска возникновения спортивных травм для осуществления профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре
	ПК-2	Не осуществляет профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Профилактика спортивного травматизма : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. - 86 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459426>

6.2 Дополнительная литература:

1. Османов Э.М. Профилактика спортивного травматизма : Учеб. пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2004. - 60 с.
2. Османов Э.М. Профилактика спортивного травматизма : Учеб.-пособие/ Э.М. Османов. - Тамбов: ТГУ, 2004. - 60с.

6.3 Иные источники:

1. Русский медицинский сервер - <http://www.rusmedserv.com>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Консультант Плюс

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
4. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.