

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Профилактика травматизма в процессе занятий физическими
упражнениями**

Уровень ОПОП: Магистратура

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Естественнаучные основы физической культуры и спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик: Л. Е. Игнатьева, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года

И. о. зав. кафедрой _____  Четайкина О. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование компетентности у магистрантов в области соблюдения мер профилактики травматизма на учебных и тренировочных занятиях по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- изучить практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности в отношении спортивного травматизма;
- изучить основные понятия и термины, методы и технологии в области профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- знать причины спортивного травматизма, меры его профилактики;
- совершенствовать способность действовать в нестандартных ситуациях, нести ответственность за принятые решения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 5 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: иметь представление о возрастных особенностях организма человека, классификации травм, спортивном травматизме, специфике спортивной травмы, основах безопасности урока по физической культуре и спортивной тренировки.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.06 Организационно-управленческое обеспечение физической культуры и спорта;

Б1.В.04 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.01.02 Физиологические и психофизические требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки;

Б1.В.ДВ.02.01 Генетика спортивной деятельности;

Б1.В.03 Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий физической культурой и спортом;

Б1.В.05 Мониторинг функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом;

Б2.В.03(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями», включает: физкультурное образование, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового стиля жизни, сферу услуг,

туризм, сферу управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (педагогическая деятельность в сфере физкультурного образования, спорта, двигательная рекреация и реабилитация, пропаганда здорового стиля жизни, сфера услуг, туризм, сфера управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство) (педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования)), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №603н от 08.09.2015).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность

ОК-2. способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.		
ОК-2	способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения.	знать: - правила поведения на занятиях и техники безопасности по различным разделам учебной и тренировочной программы; - причины спортивного травматизма, меры его профилактики; - основы использования спортивных сооружений, оборудования, тренажерной техники, условия освещенности, допустимые температурные нормы для проведения физкультурных занятий; уметь: - предупредить травму, научить самоконтролю при выполнении физических упражнений, оказать первую помощь;

	владеть: - навыками профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом; - навыками оказания доврачебной помощи при различных состояниях, травмах, ранах у занимающихся физической культурой и спортом.
--	--

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

научно-исследовательская деятельность

ПК-27 способность выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.	
ПК-27 способность выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - основные факторы травматизма при занятиях физической культурой и спортом; уметь: - обеспечить безопасность при проведении учебного или тренировочного занятия; владеть: - навыками профилактики травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой и спортом.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый триместр
Контактная работа (всего)	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа (всего)	100	100
Вид промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1 Виды и причины возникновения травм в физической культуре и спорте:

Травматизм на занятиях физической культурой и спортом. Этиопатогенез спортивной травмы. Основные причины травматизма. Причины спортивного травматизма. Патогенез спортивной травмы. Понятие об экзогенном и эндогенном травматизме. Особенности спортивной травмы. Эпидемиология спортивного травматизма. Двигательная активность и травматизм. Виды повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Классификация повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды мышечной

патологии у спортсменов. Повреждения и заболевания миоэнтезического аппарата. Виды суставной патологии у спортсменов. Повреждения и заболевания костей и надкостницы.

Модуль 2 Средства профилактики травматизма в физической культуре и спорте:

Профилактика травматизма. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. Общие требования безопасности. Места занятий физической культурой и спортом. Спортивное оборудование. Крытые спортивные сооружения (спортивные залы). Открытые спортивные площадки. Занятия в основной, подготовительной, специальной медицинской группе и с освобожденными от занятий по физической культур. Занятия в спортивных и тренажерных залах и на открытых спортивных площадках. Занятия различными видами спорта. Первая доврачебная помощь. Основные лечебные и реабилитационные мероприятия в спортивной травматологии. Основы профилактики спортивной травмы. Частные методы профилактики спортивной травмы и посттравматической реабилитации - тейпирование, кинезиотейпирование, препараты для наружного применения, хондропротекторы, суппорты, психологическая подготовка, кинезокоррекция.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Модуль 1. Виды и причины возникновения травм в физической культуре и спорте (2 ч.)

Тема 1. Особенности спортивной травмы. (2 ч.)

Травматизм на занятиях физической культурой и спортом. Этиопатогенез спортивной травмы. Основные причины травматизма. Причины спортивного травматизма. Патогенез спортивной травмы. Понятие об экзогенном и эндогенном травматизме. Особенности спортивной травмы. Эпидемиология спортивного травматизма. Двигательная активность и травматизм. Виды повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Классификация повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Виды мышечной патологии у спортсменов. Повреждения и заболевания миоэнтезического аппарата. Виды суставной патологии у спортсменов. Повреждения и заболевания костей и надкостницы.

Модуль 2. Средства профилактики травматизма в физической культуре и спорте (2 ч.)

Тема 2. Профилактика травматизма (2 ч.)

Профилактика травматизма. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом. Общие требования безопасности. Места занятий физической культурой и спортом. Спортивное оборудование. Крытые спортивные сооружения (спортивные залы). Открытые спортивные площадки. Занятия в основной, подготовительной, специальной медицинской группе и с освобожденными от занятий по физической культур. Занятия в спортивных и тренажерных залах и на открытых спортивных площадках. Занятия различными видами спорта. Первая доврачебная помощь. Основные лечебные и

реабилитационные мероприятия в спортивной травматологии. Основы профилактики спортивной травмы. Частные методы профилактики спортивной травмы и посттравматической реабилитации - тейпирование, кинезиотейпирование, препараты для наружного применения, хондропротекторы, суппорты, психологическая подготовка, кинезокоррекция.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый триместр (100 ч.)

Модуль 1. Виды и причины возникновения травм в физической культуре и спорте (50 ч.)

Вид СРС: * Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом. Понятия травмы, травматизма. Основные причины травматизма в физической культуре и спорте.

2. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре и спорту.

3. Недочеты в организации занятий и соревнований.

4. Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований.

5. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований.

6. Нарушение требований врачебного контроля.

7. Недисциплинированность спортсмена.

Модуль 2. Средства профилактики травматизма в физической культуре и спорте (50 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий (подготовка доклада или сообщения)

1. Занятия в основной, подготовительной, специальной медицинской группе и с освобожденными от занятий по физической культуре.

2. Места занятий физической культурой и спортом. Спортивное оборудование. Страховка. Самостраховка. Открытые спортивные площадки.

3. Крытые спортивные сооружения (спортивные залы). Требования к помещениям спортивных залов. Тренажерный зал.

4. Медицинский осмотр.

5. Инструктаж по технике безопасности.

6. Требования к спортивной одежде и специальной спортивной обуви.

7. Правила пожарной безопасности.

8. Требования к помещениям спортивных залов и спортивного инвентаря.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, триместр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-27	1 курс, Пятый триместр	Зачет	Модуль 1: Виды и причины возникновения травм в физической культуре и спорте.
ОК-2 ПК-27	1 курс, Пятый триместр	Зачет	Модуль 2: Средства профилактики травматизма в физической культуре и спорте.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-2 формируется в процессе изучения дисциплины Методика и технология построения и управления спортивной тренировкой.

Компетенция ПК-27 формируется в процессе изучения дисциплин: Генетика спортивной деятельности, Медико-биологические и психолого-педагогические критерии отбора лиц для занятий физической культурой и спортом, Медико-биологические основы реабилитации, Организация и управление деятельностью ДЮСШ и ЦСП, Основы регуляции психофизиологических состояний лиц, занимающихся физической культурой и спортом, Психологические технологии разрешения конфликтных ситуаций в физической культуре и спорте, Рекреационная деятельность.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками

изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области. Владеет терминологией, навыками работы с информационными ресурсами, способностью к анализу ситуативных задач на основе нормативных требований, методами мониторинга актуальной информации. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1. Виды и причины возникновения травм в физической культуре и спорте

ПК-27 способность выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности

1. Раскройте принципы оказания первой доврачебной помощи.
2. Правила оказания первой помощи при обмороке.
3. Правила оказания первой помощи гравитационном шоке.
4. Правила оказания первой помощи при гипогликемии.
5. Правила оказания первой помощи при травмах.
6. Правила оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях.
7. Правила оказания первой помощи при ожогах и обморожениях.

8. Правила оказания первой помощи при шоковом состоянии.
9. Правила оказания первой помощи при нарушении сердечной и дыхательной деятельности.
10. Правила оказания первой помощи при утоплении.
11. Правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударе

Модуль 2. Средства профилактики травматизма в физической культуре и спорте.

ОК-2 способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения

1. Основная и подготовительная группа.
2. Специальная медицинская группа.
3. Освобожденные от занятий по физической культуре.
4. Открытые спортивные площадки.
5. Спортивное оборудование.

ПК-27 способность выявлять и анализировать актуальные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности

12. Требования к технике безопасности при спортивных и подвижных играх.

13. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях фитнесом.

14. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях плаванием.

15. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях единоборствами.

16. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях легкой атлетикой.

17. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях лыжными гонками.

18. Требования к технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях фигурным катанием, конькобежным спортом.

19. Общие требования безопасности.

20. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый триместр (Зачет, ОК-2, ПК-27)

Типовые вопросы к зачету

1. Что такое вторичная профилактика травматизма? Что подразумевается под третичной профилактикой травматизма?

2. Какие причины спортивной травмы относятся к опосредованным и непосредственным?

3. Какие механизмы возникновения спортивной травмы лежат в основе

экзогенного травматизма? Что такое эндогенный травматизм?

4. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?
5. Какие факторы влияют на возникновение спортивной травмы?
6. Каковы наиболее уязвимые звенья локомоторного аппарата у спортсменов?
7. Травмы какой степени тяжести преобладают у спортсменов?
8. С чем связаны более высокие показатели травматизма у молодых спортсменов?
9. Каковы причины детского травматизма?
10. Назовите виды повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата, встречающихся у спортсменов.
11. Какие повреждения мышц встречаются у спортсменов? В чем заключается оказание неотложной помощи при ушибах мышц?
12. В чем состоит медицинская помощь при растяжениях мышц различной степени? Что необходимо делать при полном разрыве мышцы?
13. Чем могут быть вызваны болезненные ощущения в мышцах (миалгия) после тренировок?
14. Можно ли расценивать появление болезненных ощущений в мышцах (миалгии) после тренировок как желательное явление?
15. Перечислите фазы течения спортивной травмы. Каков алгоритм лечения спортивной травмы в фазе острого воспаления?
16. Назовите продолжительность фазы восстановления спортивной травмы.
17. Какова роль упражнений в восстановлении и реабилитации спортсменов в различные фазы течения спортивной травмы?
18. Чем характеризуется фаза ремоделирования спортивной травмы? В какой фазе течения спортивной травмы возможно возобновление тренировочных занятий?
19. Каковы критерии состояния опорно-двигательного аппарата спортсмена, позволяющие спортсмену возобновить участие в соревнованиях после перенесенной травмы?
20. Что подразумевается под профилактикой спортивной травмы?
21. Что включает стратегия мероприятий, направленных на профилактику спортивного травматизма?
22. Что такое первичная профилактика спортивной травмы? Какие методы включает первичная профилактика?
23. Какова роль врачебного контроля в первичной профилактике спортивного травматизма?
24. В чем состоят преимущества тейпирования по сравнению с другими методами лечения и профилактики спортивной травмы?
25. В чем заключается различие между ригидным (жестким) и кинезиотейпированием? Каков механизм действия кинезиотейпинга?
26. Какие наружные лекарственные средства используются в спортивной

практике?

27. Что такое хондропротекторы?

28. Что такое артродиетическое питание?

29. В чем заключаются преимущества использования бандажей и ортезов по сравнению с классическим лечением спортивной травмы? В чем состоят различия между бандажом и ортезом?

30. Какова роль психологической подготовки спортсмена в профилактике спортивной травмы? Назовите основные элементы психологической подготовки спортсмена.

31. Какие средства и приемы могут использоваться для формирования оптимального уровня психической готовности спортсмена к соревнованиям?

32. Что такое кинезокоррекция? Какие методы применяются в кинезокоррекции?

33. Назовите основные принципы организации движений. Что такое смысловой состав движения? Назовите основные режимы работы мышц.

34. Какие существуют методы развития силы и какие из них могут быть использованы в кинезокоррекции?

35. В чем заключается механизм лечебного действия метода постизометрической релаксации?

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;

- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видеоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

9.1 Список литературы

Основная литература

1. Профилактика спортивного травматизма : учебное пособие / авт.-сост. С. Ю. Калинин, И. Н. Калинина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459426>

2. Белова, Л.В. Спортивная медицина [Электронный ресурс] / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 149 с. : ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

3. Акимова, Л. А. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие / Л. А. Акимова. – Оренбург : ОГПУ, 2017. – 247 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/102254>

Дополнительная литература

1. Спатаева, М. Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта : [16+] / М. Х. Спатаева, А. С. Лазаренко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2131-4.

2. Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс] / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - М. : Человек, 2013. - 328 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272>

3. Батукаев, А. А. Методики специальной физической подготовки по профилактики травматизма борцов вольного стиля : учебное пособие / А. А. Батукаев, С. Б. Элипханов. – Грозный : ЧГПУ, 2017. – 142 с. – ISBN 978-5-91692-489-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/141578>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <https://www.sportmedi.ru/> - Сайт «Спортивная медицина» содержит актуальную информацию в вопросах медико-биологического обеспечения спорта.

2. <https://www.lib.sportedu.ru/> - Сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. Имеется обширный перечень учебной, учебно-методической, научной и научно-методической литературы.

3. <https://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации. Содержит актуальную информацию в сфере физической культуры и спорта.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на

цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>)
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblioclub.ru/>)
3. Электронная библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com/books/917?publisher=31762>)
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего

контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.