

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н.І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

2018-2019 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Розробник програми: Тіхоміров Анатолій Іванович, доцент кафедри фізичної культури та спорту, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» Тихоміровим А.І. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт, освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підвищення загальної фізичної підготовки студентів та закріплення і удосконалення техніки веслування.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна «Профілактика спортивного травматизму» логічно пов'язана з іншими дисциплінами, які вивчаються студентами вузів: анатомія людини, фізіологічні основи фізичного виховання, теорія та методика фізичного виховання.

Програма навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» складається з таких кредитів

Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму

Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту

Кредит 3. Травми основних систем організму людини в спорті

Кредит 4. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом

Кредит 5. Лікувально-відновлювальна та реабілітаційна діяльність

Кредит 6. Сучасні вимоги до аналізу випадків спортивних травм

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера. Створення передумов до подальшого підвищення спортивних результатів, а також до спортивного довголіття.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» є:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ веслування;
- оволодіння технікою веслування;
- оволодіння методикою навчання веслування та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення уроку фізичної культури, згідно з програмою загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- вивчення правил змагань з веслування;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» є наявність у студентів наступних **знань:**

- місця та значення веслування у системі фізичного виховання України;
- історії розвитку веслування як виду спорту та історії удосконалення техніки веслування;
- основ техніки веслування;
- основ методики навчання та спортивного тренування з веслування;
- організації та змісту занять з веслування у спортивних навчальних закладах, дитячих оздоровчих таборах;
- організації та правил проведення змагань з веслування;
- основ процесу спортивної підготовки веслувальників;
- принципів, засобів та методів спортивного відбору та спеціалізації у веслуванні.

Вміння та навичок:

- технічно вірного виконання всіх здобутих навиків, показуючи при цьому результати, що відповідають програмним контрольним нормативам техніко-фізичної підготовленості;
- проведення будь-якої частини уроку фізкультури, згідно з програмою з фізичної культури для загальноосвітніх середніх навчальних закладів;
- проведення секційних занять з веслування в загальноосвітніх навчальних закладів;
- організації та проведення змагань з веслування у загальноосвітньому навчальному закладі та дитячому оздоровчому таборі;
- виконання обов'язків судді з веслування.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати:**

- засвоїти знання в області теорії і методики спортивної підготовки, основних закономірностей, принципів, засобів і методів, що застосовуються в теорії і практиці веслувального спорту;
- засвоєння техніки й тактики веслувального виду спорту;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

вміти:

- вдосконалювати професійно-педагогічні навички організації та проведення навчально-тренувальних занять з веслувального спорту.
- розвивати і вдосконалювати фізичні якості, техніко-тактичних умінь і навичок, особистісних психологічних показників веслярів;
- забезпечити необхідний рівень спеціальної підготовленості.

Оволодіти такими компетентностями:

Загальні компетентності (ЗК)

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
- ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» відводиться: 233 гр. 180 години (6,0 кредити за ECTS).

Заліки за кредити студент отримує згідно до вимог кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму

Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика. Причини і механізми спортивних травм. Класифікація й ознаки спортивних травм.

Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту

Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика). Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт).

Кредит 3. Травми основних систем організму людини в спорті

Травми кістково-хрящової системи та суглобів. Травми м'язової системи. Травми кровоносної системи. Травми нервової системи.

Кредит 4. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом

Ушкодження шкірних покривів при заняттях спортом, перша допомога, профілактика. Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика. Комбіновані травми при заняттях спортом, невідкладна допомога, профілактика. Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями свідомості. Невідкладна допомога, профілактика. Особливості травм у спортсменок.

Кредит 5. Лікувально-відновлювальна та реабілітаційна діяльність

Особливості перебігу спортивних травм. Система реабілітації спортсменів, які перенесли травму. Адаптивна фізична культура.

Кредит 6. Сучасні вимоги до аналізу випадків спортивних травм

Значення сучасного розслідування обставин травм для профілактики спортивного травматизму. Методика проведення розслідування обставин травм. Законодавча база. Особливості розслідування для окремих видів спорту (технічні, організаційні, методичні, медичні, соціальні аспекти). Методика складання планів з попередження спортивного травматизму.

3. Рекомендована література

Базова

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 2. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е издание, дополненное. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Мелега К.П. Невідкладна допомога при травмах і захворюваннях у спортсменів: Навчально-методичний посібник. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2005. – 50 с.
4. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология. – М.:ФиС, 1976. – 152 с.
5. Практикум з валеології. Основи долі карської допомоги. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі Цимбал Н.М., Берегова О.Д. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 112 с.
6. Сорокин В. А., Башкин И. Н. Комплексный учебный материал по анатомии и морфологии человека: В 3 ч.: Учеб. пособие. — Запорожье: Изд-во ЗГУ, 2003.
7. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. — К.: Олимп. лит., 2002. — 379 с.
8. Тихомиров А.И. Психофизические основы здоровья. Учебное пособие для подростков и их родителей. – Николаев: Николаевский государственный педагогический университет, 2003.– 314с.
9. Тихомиров А.И., Тихомирова Е.В. Философия здоровья. Книга для всей семьи.–Уфа:НГУ им. В.А. Сухомлинского, РЦ социально-психологической помощи семье, детям, молодежи. – 2010.- 288с.
10. Энока Р. М. Основы кинезиологии. — К.: Олимп. лит., 2000. — 400 с.

Допоміжна

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М., Наука, 1984.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1988. – 134 с.
3. Елифанов В. А. Медицинское обеспечение спорта у инвалидов //Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. —1995. — № 6. — С. 47–48.
4. Сергиени Е. В. Актуальные вопросы медицинской реабилитации инвалидов в Украине // Мед. реабилитация, курортология и физиотерапия. — 1998. — № 1. — С. 52–53.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuuv.gov.ua>
2. <http://lib.meta.ua>
3. <http://www.lib.ua-ru.net>
4. library.iapm.edu.ua/metod/2328.pdf

5. <http://wsport.free.fr/Travmatizm.htm>
6. <https://euromd.com.ua/9-khvorobi-i-stani/134-khvorobi-i-likuvannya/16-khvorobi-suglobiv-i-khrebta/post-6391-profilaktika-sportivnogo-travmatizmu/>
7. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1093-01>
8. <http://bzhde.ru/osnovnye-psixologicheskie-prichiny-travmatizma/>
9. https://www.litres.ru/a-bogachev/sportivnyu-travmatizm-profilaktika-i-reabilitaciya/#buy_now_noreg

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковим контролем успішності навчання студентів є **залік**.

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- Оцінювання письмових завдань
- Оцінювання контрольних робіт
- Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних робіт. Крім того, контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних робіт. Крім того, контрольні роботи проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку.

- Використання пакетів тестів
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань
- Індивідуальне науково-дослідне завдання
- Контроль засвоєння професійних навичок
- Практична навичка студента.

Додаткові бали студент може отримати: за підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентській конференції, наукової статті. Максимальна оцінка за один кредит складає **100 балів**.