

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор

 А.М. Каткова  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

 К.М. Берулава  
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.06 «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в детско-юношеском спорте»**

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль): Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	144 час. / 4 ЗЕ	
Курс	V, VI	VI, VII
Учебный семестр	5, 6	6, 7
Форма промежуточной аттестации	5 семестр – зачет 6 семестр – зачет с оценкой	6 семестр – зачет 7 семестр – зачет с оценкой

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в детско-юношеском спорте» составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте»

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### Разработчик рабочей программы:

Доцент кафедры физиологии спорта и физического воспитания, кандидат педагогических наук  
Ассистент кафедры физиологии спорта и физического воспитания

  
«19» августа 2023 г.

Лапицкая Е.М.

Ассистент кафедры физиологии спорта и физического воспитания

  
«19» августа 2023 г.

Иванова М.К.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физиологии спорта и физического воспитания «19» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой физиологии спорта и физического воспитания, кандидат медицинских наук

  
«19» августа 2023 г.

Гермет И.Н.

#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«19» августа 2023 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«19» августа 2023 г.

Аверьянова Е.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – является расширение и углубление знаний обучающихся о причинах и механизмах спортивного травматизма в различных видах спорта, особенностях возникновения травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом и мерах его профилактики, в том числе методами кинезиотейпирования.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде;
- умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса;
- корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся;
- возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.В.06 «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в детско-юношеском спорте» изучается обучающимися в рамках части ООП ВО, формируемой участниками образовательных отношений, на протяжении двух учебных семестров – 5 и 6 (6 и 7 – заочная форма обучения) и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета, зачета с оценкой.

Изучение дисциплины «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в детско-юношеском спорте» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.03 Медико-биологического модуля Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.03.03 «Физиология и биохимия человека», Б1.О.03.04 «Основы оказания первой помощи» и Б1.О.03.07 «Медико-биологические основы реабилитации в физическом воспитании и спорте».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ОПК-1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и	<b>ОПК-1.3.</b> Демонстрирует владение навыками оценки физического развития и состояния занимающихся с целью построения реабилитационных и оздоровительных программ занятий физической культурой	<b>Знать:</b> - причины травматизма различного характера - нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий; навыки формирования мотивации здорового образа жизни; - методики сохранения и укрепления здоровья; - строение, функции и медико-

<p>психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>и спортом.</p>	<p>биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания возрастных и гендерных анатомических и морфологических особенностей занимающихся для формирования функционально сбалансированных физических нагрузок;</li> <li>- использовать средства и методы совершенствования двигательной деятельности с учетом возрастных и профессиональных особенностей занимающихся;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма;</li> </ul> <p><b>Имеет практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностики индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- планирования тренировочной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, состояния занимающихся;</li> <li>- сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям;</li> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности.</li> </ul>
---	-------------------	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>5 семестр</b>												
1	<b>Тема 1.</b> Нормативно-правовые документы, регламентирующее организации, специалистов в области физической культуры и спорта	<b>12</b>	<b>4</b>	2	2			<b>8</b>			<i>ПТЗ-О(п)</i>	ОПК-1
2	<b>Тема 2.</b> Причины травматизма	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПТЗ-О(п)</i>	<i>ПТЗ-Т</i>	ОПК-1
3	<b>Тема 3.</b> Травмы. Классификация	<b>12</b>	<b>6</b>	2	4			<b>6</b>		<i>ПТЗ-О(п)</i>		ОПК-1
4	<b>Тема 4.</b> Спортивные травмы	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПТЗ-О(п)</i>	<i>ПТЗ-Т</i>	ОПК-1
5	<b>Тема 5.</b> Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПТЗ-Т</i>		ОПК-1
	<b>Промежуточная аттестация</b>								Зачет			
	<b>Итого за семестр</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			<b>38</b>				

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – письменный опрос, ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>6 семестр</b>												
6	<b>Тема 6.</b> Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом	<b>14</b>	<b>8</b>	4	4			<b>6</b>		<i>ПР</i>	<i>ПТЗ-О(п)</i>	ОПК-1
7	<b>Тема 7.</b> Особенности организации мест занятий и процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПР</i>	-	ОПК-1
8	<b>Тема 8.</b> История классической методики кинезиологического тейпирования	<b>10</b>	<b>4</b>	2	2			<b>6</b>		<i>ПР</i>	<i>ПТЗ-Т</i>	ОПК-1
9	<b>Тема 9.</b> Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПР</i>	-	ОПК-1
10	<b>Тема 10.</b> Общая характеристика средств и методов восстановления	<b>16</b>	<b>8</b>	4	4			<b>8</b>		<i>ПР</i>	-	ОПК-1
	<b>Промежуточная аттестация</b>								Зачет с оценкой			
	<b>Итого за семестр</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>70</b>	<b>34</b>	<b>36</b>							

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>6 семестр</b>												
1	<b>Тема 1.</b> Нормативно-правовые документы, регламентирующее организации, специалистов в области физической культуры и спорта	<b>16</b>	<b>2</b>	2	-			14			<i>ПТЗ-О(n)</i>	ОПК-1
2	<b>Тема 2.</b> Причины травматизма	<b>14</b>	<b>4</b>	2	2			10		<i>ПТЗ-О(n)</i>	<i>ПТЗ-Т</i>	ОПК-1
3	<b>Тема 3.</b> Травмы. Классификация	<b>12</b>	<b>2</b>	2	-			10				ОПК-1
4	<b>Тема 4.</b> Спортивные травмы	<b>12</b>	<b>2</b>	2	-			10			<i>ПТЗ-Т</i>	ОПК-1
5	<b>Тема 5.</b> Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта	<b>14</b>	<b>2</b>	2	-			12			<i>ПТЗ-О(n)</i>	ОПК-1
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	-	-			4	Зачет			
	<b>Итого за семестр</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>60</b>				

<sup>5</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>6</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>7</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>8</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>7 семестр</b>												
6	<b>Тема 6.</b> Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом	14	2	2				12			ПТЗ-О(п)	ОПК-1
7	<b>Тема 7.</b> Особенности организации мест занятий и процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма	14	2		2			12		ПР		ОПК-1
8	<b>Тема 8.</b> История классической методики кинезиологического тейпирования	12	-	-	-			12			ПТЗ-Т	ОПК-1
9	<b>Тема 9.</b> Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования	14	2		2			12		ПР	ПТЗ-Т	ОПК-1
10	<b>Тема 10.</b> Общая характеристика средств и методов восстановления	14	2	2				12			ПТЗ-О(п)	ОПК-1
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4	-	-	-			4	Зачет с оценкой			
	<b>Итого за семестр</b>	72	8	4	4			64				
	<b>ВСЕГО:</b>	144	20	14	6			124				



## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<b>Тема 1.</b> Нормативно-правовые документы, регламентирующее организации, специалистов в области физической культуры и спорта	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», его структура и содержание. Законы о физической культуре и спорте субъектов Российской Федерации. Местные подзаконные нормативные акты о физической культуре и спорте. Общие требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Нормативно-правовая база профилактики травматизма в области физической культуры и спорта. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Нормативно-правовые документы, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся образовательных организаций при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Безопасность эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.
<b>Тема 2.</b> Причины травматизма	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Понятие «Травма». Определение термина здоровье. Основные критерии здоровья. Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают травмы.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Внешние и внутренние факторы возникновения травм. Физиологические, организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения различного возраста.

<b>Тема 3.</b> Травмы. Классификация	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Виды травм. Классификация травм. Механизмы возникновения травм. Допуск к занятиям после перенесенных травм к занятиям физической активностью
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Физиотерапия и другие средства физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у детей и спортсменов. Специальные медицинские группы.
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Показания и противопоказания к занятиям после перенесенных травм.
<b>Тема 4.</b> Спортивные травмы	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Понятие «спортивная травма». Травматология. Травматизм. Травматичность в спорте. Врачебно-педагогический контроль. Механизмы возникновения травм. Глубина и обширность повреждений. Степень тяжести травмы. Выраженность повреждений. Локализация повреждений.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Группы причин возникновения спортивных травм, классификация спортивных травм. Контроль правильности оформления заявок на участие в соревнованиях. Сроки и правила проведения занятий в разные периоды реабилитации.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
<b>Тема 5.</b> Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Основные причины возникновения заболеваний при занятиях спортом. Наиболее распространенные травмы и заболевания спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Основные проблемы спортивной. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Структура заболеваемости у спортсменов. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Санитарно-технических требований в местах занятий, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров, недисциплинированность.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Устно по билетам

<b>Тема 6.</b> Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок, соревнований и занятий физической культурой.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов. Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований.
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Профилактика травм, возникающих вследствие неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий при проведении тренировок и соревнований.
<b>Тема 7.</b> Особенности организации мест занятий и процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Особенности выбора мест планировки и благоустройства мест занятий при занятиях физическими упражнениями. Тренировки и участие в соревнованиях без медицинского допуска – угроза безопасности спортсмена
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Индивидуальный подход и контроль за состоянием занимающихся – важные мероприятия по обеспечению безопасности в спорте
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих при плохом материально-техническом обеспечении тренировок и соревнований
<b>Тема 8.</b> История классической методики кинезиологического тейпирования	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Что такое кинезиотейпирование? История развития метода кинезиотейпирования. История развития кинезиотейпирования в России и мире. Терминология кинезиотейпирования. Подготовка кожи к аппликации. Степень натяжения.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Типы тейпов. Цвета тейпов. Свойства кинезиотейпа. кинезиотейпирования: Эффекты кинезиотейпов (улучшение кровоснабжения, купирование боли, улучшение мышечной функции, поддержка функции суставов, сегментарное воздействие). Показания и противопоказания к кинезиотейпированию. Виды аппликаций.
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Нанесение и удаление кинезиотейпа. Основные техники метода кинезиотейпирования. Мышечный тейп, фасция-тейп, связочный тейп, лимфатический тейп.

<b>Тема 9.</b> Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Техники наложения тейпа в зависимости от периода патологического процесса. Основные методы применяемые в кинезиотейпирование. Правила и порядок наложения тейпа.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Кинезиотейпирование при ушибах, повреждениях связочного аппарата на разных этапах лечения. Кинезиотейпирование при травмах позвоночника. Кинезиотейпирование при травмах плечевого, локтевого, лучезапястного суставов. Кинезиотейпирование при травмах тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Кинезиотейпирование в спорте. Кинезиотейпирование на этапе восстановительного лечения.
<b>Тема 10.</b> Общая характеристика средств и методов восстановления	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средство общего тонизирующего воздействия. Комплексное использование различных физических факторов. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур, паровых и суховоздушных бань, тепловых камер, электросветовых процедур, баровоздействий, ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Профилактика переохлаждений, перегревания и травматизма в спорте.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. Общая характеристика средств и методов восстановления. Правильный выбор одежды и обуви. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении.
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. Использование БАД как средства восстановления работоспособности.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Устно в виде опроса

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<b>Тема 1.</b> Нормативно-правовые документы, регламентирующее организации, специалистов в области физической культуры и спорта	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», его структура и содержание. Законы о физической культуре и спорте субъектов Российской Федерации. Местные подзаконные нормативные акты о физической культуре и спорте. Общие требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам. Нормативно-правовая база профилактики травматизма в области физической культуры и спорта. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Нормативно-правовые документы, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся образовательных организаций при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря. Безопасность эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.
<b>Тема 2.</b> Причины травматизма	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Понятие «Травма». Определение термина здоровье. Основные критерии здоровья. Причины травм. Обстоятельства и условия, в которых возникают травмы.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Внешние и внутренние факторы возникновения травм. Физиологические, организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма.
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения различного возраста.

<b>Тема 3.</b> Травмы. Классификация	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Виды травм. Классификация травм. Механизмы возникновения травм. Допуск к занятиям после перенесенных травм к занятиям физической активностью
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Физиотерапия и другие средства физической реабилитации. Этапы физической реабилитации при травмах у детей и спортсменов. Специальные медицинские группы. Показания и противопоказания к занятиям после перенесенных травм.
<b>Тема 4.</b> Спортивные травмы	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Понятие «спортивная травма». Травматология. Травматизм. Травматичность в спорте. Врачебно-педагогический контроль. Механизмы возникновения травм. Глубина и обширность повреждений. Степень тяжести травмы. Выраженность повреждений. Локализация повреждений.
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Группы причин возникновения спортивных травм, классификация спортивных травм. Контроль правильности оформления заявок на участие в соревнованиях. Сроки и правила проведения занятий в разные периоды реабилитации. Массаж и лечебная физкультура в системе реабилитации травмированного спортсмена. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
<b>Тема 5.</b> Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Основные причины возникновения заболеваний при занятиях спортом. Наиболее распространенные травмы и заболевания спортсменов. Локализация травм. Диссимуляция. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Основные проблемы спортивной. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Структура заболеваемости у спортсменов. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей. Санитарно-технических требований в местах занятий, занятие в состоянии утомления, умышленная грубость партнеров, недисциплинированность.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Устно в виде опроса
<b>7 семестр</b>		
<b>Тема 6.</b> Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок, соревнований и занятий физической культурой.

	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Профилактика и лечение травм в спорте. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов. Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих вследствие неблагоприятных гигиенических и метеорологических условий при проведении тренировок и соревнований.
<b>Тема 7.</b> Особенности организации мест занятий и процесса физической культуры и спорта для профилактики травматизма	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Особенности выбора мест планировки и благоустройства мест занятий при занятиях физическими упражнениями. Тренировки и участие в соревнованиях без медицинского допуска – угроза безопасности спортсмена Индивидуальный подход и контроль за состоянием занимающихся – важные мероприятия по обеспечению безопасности в спорте
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Профилактика травм, возникающих в результате недостатков в организации тренировок и соревнований. Профилактика травм, возникающих при плохом материально-техническом обеспечении тренировок и соревнований
<b>Тема 8.</b> История классической методики кинезиологического тейпирования	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Что такое кинезиотейпирование? История развития метода кинезиотейпирования. История развития кинезиотейпирования в России и мире. Терминология кинезиотейпирования. Подготовка кожи к аппликации. Степень натяжения. Типы тейпов. Цвета тейпов. Свойства кинезиотейпа. кинезиотейпирования: Эффекты кинезиотейпов (улучшение кровоснабжения, купирование боли, улучшение мышечной функции, поддержка функции суставов, сегментарное воздействие). Показания и противопоказания к кинезиотейпированию. Виды аппликаций. Нанесение и удаление кинезиотейпа. Основные техники метода кинезиотейпирования. Мышечный тейп, фасция-тейп, связочный тейп, лимфатический тейп.
<b>Тема 9.</b> Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Техники наложения тейпа в зависимости от периода патологического процесса. Основные методы применяемые в кинезиотейпирование. Правила и порядок наложения тейпа. Кинезиотейпирование при ушибах, повреждениях связочного аппарата на разных этапах лечения. Кинезиотейпирование при травмах позвоночника. Кинезиотейпирование при травмах плечевого, локтевого, лучезапястного суставов. Кинезиотейпирование при травмах тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.

	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Кинезиотейпирование в спорте. Кинезиотейпирование на этапе восстановительного лечения.
<b>Тема 10.</b> Общая характеристика средств и методов восстановления	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Физические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Группа средств широкого воздействия. Группа средств избирательного воздействия. Группа средство общего тонизирующего воздействия. Комплексное использование различных физических факторов. Гигиеническая характеристика, физиологическое действие и методика применения различных гидропроцедур, паровых и суховоздушных бань, тепловых камер, электросветовых процедур, баровоздействий, ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Профилактика переохлаждений, перегревания и травматизма в спорте.
	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. Общая характеристика средств и методов восстановления. Правильный выбор одежды и обуви. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступле нии.Современные направления применения средств восстановления в системе спортивной тренировки. Использование БАД как средства восстановления работоспособности.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Устно в виде опроса



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>
2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>
3. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510686>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694>
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512831>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]

5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>]

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

- Комплект учебной мебели для обучающихся:
  - Письменные столы (24 шт.);
  - Стулья (48 шт.);
  - Флип-чарт (1 шт.);
  - Смарт телевизор (1 шт.);
- Рабочее место преподавателя:
  - ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
  - Комплект рельефных моделей анатомии человека (1 шт.);
  - Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») (1 шт.);
  - Модель мускулатуры головы и шеи (1 шт.);
  - Модель кожи человека, с ожоговыми поражениями (1 шт.);
  - Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ (1 шт.);
  - Модель структуры кости 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» (1 шт.);
  - Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™ (1 шт.);
  - Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» (1 шт.);
  - Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска (1 шт.);
  - Модель стадий пролапса диска 3B Scientific (1 шт.);
  - Имитатор грыжи межпозвонкового диска;
  - Модель мозга 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель плечевого сустава 3B Scientific (1 шт.);
  - Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул (1 шт.);
  - Модель коленного сустава 3B Scientific;
  - Модель сердца на диафрагме 3B Scientific (1 шт.);
  - Манекен Choking Charlie (Поперхнувшийся Чарли) (1 шт.) First Aid Training Manikin. Манекен для обучения СЛР и первой помощи (2 шт.);
  - Модули травмы (Расширенный набор) (1 шт.);
  - Автоматический тонометр на плечо AND UA-777 AC с адаптером (6 шт.);

Spirotest прибор для измерения емкости легких (5 шт.);  
Пульсоксиметр наплечный серии MD300C MD300C12 с принадлежностями (10 шт.);

Автоматизированная диагностическая система аппаратно-программный комплекс - АПК «Амсат-Коверт» (1 шт.);

Массажный стол (2 шт.);

Динамометр кистевой ДК-25 (5 шт.);

Фиксирующий шейный воротник Stifneck Select (2 шт.);

Аптечка (1 шт.);

Металлический шкаф (4 шт.);

Огнетушитель углекислотный ОУ-2 (1 шт.);

Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Письменные столы – (5 шт.);

Стулья (5 шт.);

Стеллажи (3 шт.);

Шкаф книжный (9 шт.);

Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к

ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры физиологии спорта и физического воспитания.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету, зачету с оценкой по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету, зачету с оценкой.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
- представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Кинезиотейпирование и  
профилактика травматизма на  
занятиях физической культурой и  
спортом»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристик и нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.3.</b> Демонстрирует владение навыками оценки физического развития и состояния занимающихся с целью построения реабилитационных и оздоровительных программ занятий физической культурой и спортом.	<b>Знать:</b> - причины травматизма различного характера - нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий; - навыки формирования мотивации здорового образа жизни; - методики сохранения и укрепления здоровья; - строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом. <b>Уметь:</b> - использовать знания возрастных и гендерных анатомических и морфологических особенностей занимающихся для формирования функционально сбалансированных физических нагрузок; - использовать средства и методы совершенствования двигательной деятельности с учетом возрастных и профессиональных особенностей занимающихся; - планировать и проводить мероприятия по профилактике спортивного травматизма; <b>Имеет практический опыт:</b> - диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; - планирования тренировочной	опрос; тестирование; практическая работа; зачет; зачет с оценкой;

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, состояния занимающихся;</p> <p>- сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям;</p> <p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности.</p>	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет -5 семестр (6 семестр- заочная форма обучения)

##### Перечень вопросов:

1. Структура заболеваемости у спортсменов.
2. Причины заболеваемости спортсменов.
3. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Заболевания дыхательной системы.
7. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы.
8. Заболевания органов пищеварения.
9. Общая характеристика спортивных травм.
10. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.
11. Документы, регламентирующие работу спортивных организаций. Критерии профилактики травматизма.
12. Определение термина здоровье. Основные критерии здоровья
- 14.. Определение термина «травма», «спортивная травма», «травматизм»
15. Основные причины возникновения заболеваний при занятиях спортом.
16. Классификация видов утомления, их проявление.
17. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
18. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы.
19. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов.
- 20 Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, повреждения коленного сустава, вывихи суставов, виды вывихов.



**Критерии оценки:**

«Зачтено» – обучающийся студент выполнил с положительной оценкой все практические задания и проверочные работы (допуск к зачету) и на зачете при ответе на вопросы изложил материал грамотным языком, последовательно, с точным использованием терминологии, с конкретными примерами, продемонстрировав владение материалом дисциплины в объеме, предусмотренном программой;

«Не зачтено» - обучающийся студент не усвоил материал в объеме, предусмотренном программой, и не выполнил все практические задания и проверочные работы с положительной оценкой или при ответе на зачете студентом не раскрыто основное содержание учебного материала, допущены ошибки в определении ключевых понятий и т.п.

**Зачет с оценкой - 6 семестр (7 семестр- заочная форма обучения)**

1. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта
2. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.
3. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта.
4. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.
5. Общая характеристика средств и методов восстановления.
6. Тренировки и участие в соревнованиях без медицинского допуска – угроза безопасности спортсмена.
7. Требования к материально-техническому оснащению для предотвращения травматизма в спортивных школах
8. История развития кинезиотейпирования в России и мире;
9. Строение кинезиотейпа;
10. Классификация кинезиотейпов;
11. Техника снятия аппликации;
12. Основные ошибки в кинезиотейпирования.
13. Эффекты кинезиотейпирования на организм человека.
14. Контроль и оценка аппликации;
15. Необходимые материалы для процедуры кинезиотейпирования;
16. Использование сухожильной коррекции;
17. Использование функциональной коррекции;
18. Использование мышечной коррекции;
19. Использование механической коррекции;
20. Использование комбинированных коррекций.

**Критерии оценки:**

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

## 2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

## ТЕСТИРОВАНИЕ

## Тема 2. Причины травматизма

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<b>Что такое травма?</b> а) нарушение анатомической целостности тканей б) нарушение органов с расстройством их функций, обусловленное воздействием различных факторов окружающей среды в) повреждение тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, а иногда и более глубоко лежащих тканей	a,b
2	<b>В каком возрасте травмы представляют наибольшую опасность?</b> а) в старшем школьном возрасте б) в младшем школьном возрасте в) в дошкольном возрасте	b
3	<b>На какой сустав приходится примерно половина всех травм?</b> а) плечевой б) локтевой в) коленный	c
4	<b>Чем чаще всего обусловлены мышечные судороги?</b> а) перенапряжением мышц б) длительным пребыванием в неудобной позе в) переохлаждением организма г) перегревом организма	a
5	<b>Чем обусловлен травматизм в старшем школьном возрасте?</b> а) отсутствием достаточного жизненного опыта б) склонностью к шалостям в) недостаточной физической подготовкой г) недостаточным физическим развитием	c,d

## Тема 4. Спортивные травмы

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<b>К внешним причинам спортивных травм относится</b> а) неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований б) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена в) неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований г) нарушение правил врачебного контроля	a,c
2	<b>К «внутренним» причинам спортивных травм не относятся:</b> а) состояние утомления б) изменение функционального состояния организма	a

	<p>спортсмена, вызванное перерывом в занятиях, или болезнью</p> <p>c) нарушение биомеханической структуры движений</p> <p>d) выступление в жаркую и морозную погоду</p> <p>e) недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений</p>	
3	<p>Клинические формы хронического физического перенапряжения спортсменов является:</p> <p>a) перенапряжения центральной нервной системы</p> <p>b) перенапряжения сердечно-сосудистой системы</p> <p>c) перенапряжения печени (печечно-болевого синдром)</p> <p>d) перенапряжения нервно-мышечного аппарата</p>	d
4	<p>Клиника печечно-болевого синдрома спортсмена проявляются:</p> <p>a) болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок</p> <p>b) жалобами на «голодные» боли, повышенным аппетитом</p> <p>c) снижением физической работоспособности</p> <p>d) увеличением печени и кислотности желудочного сока</p>	b
5	<p>После операции по поводу разрыва ахилового сухожилия тренировочные нагрузки разрешаются не ранее чем через:</p> <p>a) 1-2 месяца</p> <p>b) 3-4 месяца</p> <p>c) 5 месяцев</p> <p>d) 6-8 месяцев</p> <p>e) 10-12 месяцев</p>	b

**Тема 5. Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	<p>Спортсмены, имеющие положительную динамику ЭКГ на прием блокаторов — адреноэргических рецепторов назначают все перечисленное, кроме:</p> <p>a) обзидана</p> <p>b) рибоксина</p> <p>c) индерала</p> <p>d) изоптина и панангина</p>	d
2	<p>Спортсмену с дистрофией миокарда и гиперкальциемией следует назначить:</p> <p>a) изоптин</p> <p>b) оротат калия</p> <p>c) хлористый калий</p> <p>d) индерал</p>	a
3	<p>Фармакологические пробы, характеризующие патогенетические механизмы дистрофического процесса в миокарде:</p> <p>a) с искусственной гипокалиемией</p> <p>b) с блокадой адренэргических рецепторов</p>	b

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c) с блокадой токов ионов кальция</li> <li>d) с нитроглицерином</li> <li>e) с физической нагрузкой</li> </ul>	
4	<p>Наиболее характерная симптоматика повреждений внутреннего мениска коленного сустава не включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) острую боль в области внутреннего отдела сустава</li> <li>b) блокаду коленного сустава</li> <li>c) симптом «разгибания» голени</li> <li>d) ослабление боли при наружной ротации сустава</li> </ul>	c
5	<p>К препаратам, используемым для выявления исходного увеличения катехоламинов в миокарде, относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) анаприлин</li> <li>b) обзидан</li> <li>c) индерал</li> <li>d) хлористый калий и изоптин</li> </ul>	b

### Тема 8. История классической методики кинезиологического тейпирования

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<p>Аппликацию нужно снять при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) отеке</li> <li>б) отсутствии чувствительности и активных движений</li> <li>в) отсутствии эффекта в течение 1 часа</li> <li>г) сильных болях</li> <li>д) цианозе</li> </ul>	а,б,г,д
2	<p>В остром периоде травмы показана:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) I- образная аппликация</li> <li>б) X- образная аппликация</li> <li>в) Y- образная аппликация</li> </ul>	a
3	<p>В цветотерапии используется при психоэмоциональном перенапряжении и является цветом охлаждения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) белый</li> <li>б) розовый</li> <li>в) синий</li> <li>г) черный</li> </ul>	в
4	<p>Действие тейпа начинается сразу после приклеивания и продолжается круглосуточно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 1 день</li> <li>б) 15 дней</li> <li>в) 5 дней</li> <li>г) 7 дней</li> </ul>	в
5	<p>Показания к тейпированию в акушерстве и гинекологии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) альгоменореи</li> <li>б) бесплодие</li> <li>в) большие миомы матки</li> </ul>	a

### Тема 9. Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<p>В практике используются</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) X, Y, I-образные тейпы</li> </ul>	а,в

	б) Z-образные тейпы в) веерообразные тейпы	
2	Виды тейпов а) адгезивные б) жесткие в) лекарственные г) эластичные	а,б,г
3	Влияние кинезиотейпинга на функции сустава а) корректирует биомеханику суставов, нарушенную в результате мышечного спазма и укорочения мышц б) нормализует тонус мышц и фасций в) уменьшает боль г) уменьшает объем движений	а,б,в
4	Влияние кинезиотейпинга на функционирование мышц а) облегчает боль б) снижает тонус мышц в) снижает утомляемость мышц г) способствует рассасыванию кровоизлияний и гематом	а,в,г
5	На мышцах, проходящих через 2 сустава, значительно изменяющих свою длину на фоне сокращения, используется а) I-образная аппликация б) X-образная аппликация в) Y-образная аппликация	в

**Ключи:**

Тема 2		Тема 4	
№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
Тема 5		Тема 8	
№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	в	1	с
2	с	2	б
3	а	3	3
4	а	4	4
5	в	5	5
Тема 9		Критерии оценки:	
№ вопроса	Ответ	оценка	показатели
1	а,в	«зачтено»	4-5
2	а,б,г	«незачтено»	2-3
3	а,б,в		
4	а,в,г		
5	в		

## ОПРОС

**Тема 1.** Нормативно-правовые документы, регламентирующие организации, специалистов в области физической культуры и спорта

**Перечень вопросов:**

1. Нормативно-правовая база профилактики травматизма в области физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
3. Нормативно-правовые документы, регламентирующие создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся образовательных организаций при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
4. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.

**Тема 2.** Причины травматизма

**Перечень вопросов:**

1. Внешние факторы возникновения травм.
2. Внутренние факторы возникновения травм
3. Физиологические, организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма.
4. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения различного возраста.

**Тема 3.** Травмы. Классификация

**Перечень вопросов:**

1. Физиотерапия средства физической реабилитации.
2. Средства физической реабилитации.
3. Этапы физической реабилитации при травмах у детей и спортсменов.
4. Специальные медицинские группы.

**Тема 4.** Спортивные травмы

**Перечень вопросов:**

1. Группы причин возникновения спортивных травм
2. Классификация спортивных травм.
3. Контроль правильности оформления заявок на участие в соревнованиях.
4. Сроки и правила проведения занятий в разные периоды реабилитации.

**Тема 5.** Особенности заболеваний и травм в области физической культуры и спорта

**Перечень вопросов:**

1. Структура заболеваемости у спортсменов.
2. Причины заболеваемости спортсменов.
3. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Тема 6.** Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом

**Перечень вопросов:**

1. Профилактика и лечение травм в спорте.
2. Оказание первой медицинской помощи при травмах у спортсменов.
3. Педагогические основы профилактики заболеваний и травматизма в спорте.

4. Профилактика травм, возникающих в результате неправильной методики проведения тренировок и соревнований

**Тема 10.** Общая характеристика средств и методов восстановления

**Перечень вопросов:**

1. Классификация средств восстановления.
2. Педагогические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.
4. Физические средства восстановления.
5. Медико-биологические средства восстановления.
6. Группа средств широкого воздействия.
7. Группа средств избирательного воздействия.
8. Группа средство общего тонизирующего воздействия.
9. Комплексное использование различных физических факторов.

**Критерии оценки:**

оценка	показатели
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**Тема 6.** Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом

**Цель:** Научиться подбирать факторы по предотвращению травм на занятиях физической культурой

**Задачи:**

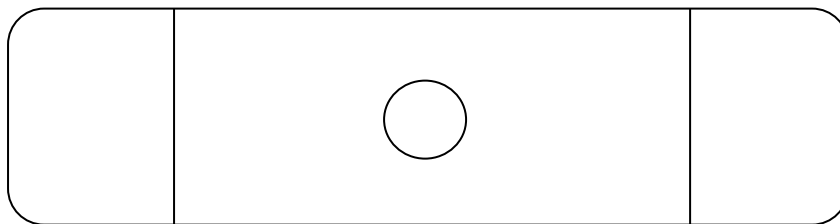
1. Подобрать средства и методы по профилактики травматизма на занятиях
2. Описать факторы, которые могут повлиять на получения травм на занятиях

**Тема 7.** Особенности организации мест занятий и процесса физической культуры и спорт а для профилактики травматизма

**Цель:** Научиться проверять и организовывать место проведения занятий по физической культуре

**Задачи:**

1. Заполнить рисунок по организации места занятий (нормы, ширина, размеры и т.д.)
2. Прописать санитарно-гигиенические нормы



**Тема 8.** История классической методики кинезиологического тейпирования

**Цель:** Научиться подбирать кинезиотейпы для разных нарушений

**Задачи:**

1. Подобрать нужный кинезиотейп

2. Указать какие области необходимо тейпировать

### Тема 9. Основные методы, правила и техники кинезиологического тейпирования

**Цель:** Научиться техническим приемам наложения аппликаций

**Задачи:**

1. Наклеить "таблицу натяжений" лентами по 15 см на твердую поверхность (картон/плотную бумагу и тд), подписать проценты натяжений.
2. Написать показания и травмы к применению того или иного натяжения

**Таблица натяжений**

Натяжение	Травма	Показания и противопоказания

### Тема 10. Общая характеристика средств и методов восстановления

**Цель:** научиться подбирать методы восстановления после травм

**Задачи:**

1. Подобрать методы восстановления после травм опорно-двигательного аппарата на тренировочном этапе реабилитации
2. Подобрать виды аппликаций при травмах

#### Методические указания по выполнению практической работы

Методические указания по выполнению практических заданий нацелены на освоение навыков практического применения знаний по информатике студентов, обучающихся по всем специальностям.

#### Общие указания по выполнению практических работ.

1. Практические работы выполняются после изучения теоретического материала соответствующих тем.
2. Перед началом выполнения работы необходимо внимательно и вдумчиво прочитать задание.
3. После этого необходимо приступить к выполнению практического задания в порядке, изложенном в тексте работы.

Выполнение каждой практической работы состоит из следующих этапов:

- самостоятельная подготовка студентов;
- выполнение практической работы;
- проверка результатов работы преподавателем.

В случае невыполнения студентом практических работ в полном объеме, он не может быть допущен до сдачи зачета.

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Задание выполнено правильно в полном объеме за отведенное время.
«хорошо»	Задание выполнено правильно в полном объеме, но с превышением установленного времени, либо за выполнение задания с небольшими ошибками за отведенное время.
«удовлетворительно»	Задание выполнено при наличии существенных ошибок
«неудовлетворительно»	Задание не выполнено



