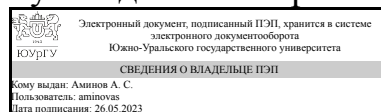


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



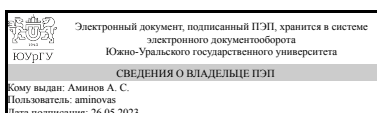
А. С. АМИНОВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ФД.03 Профилактика спортивных травм
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

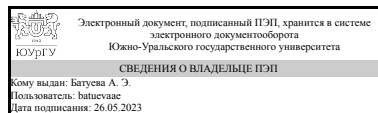
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
д.мед.н., проф., профессор



А. Э. БАТУЕВА

1. Цели и задачи дисциплины

сформировать у студентов знания о причинах и возможности профилактики спортивных травм. Задачи: - соблюдать принципы теории и методики физической культуры с целью профилактики спортивных травм; - соблюдать показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья; - оценить влияние факторов, повышающих возможность спортивных травм как в процессе спортивно-тренировочных, так и соревновательных нагрузок; проводить контроль материально-технических условий тренировочного процесса.

Краткое содержание дисциплины

Виды спортивных травм. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Использование средств физической реабилитации для ускорения восстановления спортсменов. Лечение и профилактика состояний перенапряжения различных систем организма в процессе тренировочного и соревновательного цикла. Травматизм и заболеваемость у спортсменов различной специализации. Спортивный травматизм и заболевания при занятиях циклическими и ациклическими видами спорта. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма в процессе тренировочного и соревновательного процессов. Подбор средств и методов профилактической направленности в процессе тренировочного и соревновательного цикла. Современные технологии медико-биологического сопровождения этих процессов. Профилактические мероприятия спортивного травматизма и заболеваемости спортсменов. Первая помощь при острой травме. Индивидуальные планы физической реабилитации травмированных спортсменов.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях физической культурой и спортом

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.30 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, 1.О.18 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 1.О.25 Лечебная физическая культура и массаж, 1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового	Не предусмотрены

образа жизни, Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр), Производственная практика (тренерская) (4 семестр)	
--	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.30 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом
1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому

	<p>образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний, способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки</p>
<p>1.О.25 Лечебная физическая культура и массаж</p>	<p>Знает: методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами, механизмы лечебного действия физических упражнений, средства и методы профилактики травматизма Умеет: проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; применять физические упражнения и методику массажа для наиболее быстрого и эффективного восстановления после перенесенных заболеваний и травм Имеет практический опыт: проведения и контроля эффективности проводимых восстановительных мероприятий</p>
<p>1.О.18 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в</p>

	<p>спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп, Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах, давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации</p>
<p>Производственная практика (тренерская) (4 семестр)</p>	<p>Знает: правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС;; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей Умеет: применять методы организации деятельности</p>

занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС Имеет практический опыт: владения техникой ИВС; подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств и методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера, участия в судействе соревнований ИВС, проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований по ИВС; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря, проведения с обучающимися теоретических

	занятий и бесед о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС, ознакомления обучающихся с правилами охраны жизни и их здоровья; профилактики нарушения правил техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, проведения спортивного отбора и спортивную ориентацию в процессе занятий
Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр)	Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях Умеет: составлять конспект занятия по физической культуре или виду спорта на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр Имеет практический опыт: проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии; контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
Подготовка к практическим занятиям	15	15
Подготовка к зачету	8	8
Реферат Профилактика спортивных травм	12,75	12,75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Причины спортивного травматизма	16	8	8	0
2	Профилактика спортивного травматизма	16	8	8	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Спортивная травма, понятие, виды, степени тяжести.	2
2	1	Классификация видов спорта по степени опасности травматизма	2
3	1	Роль в спортивном травматизме организации тренировочного и соревновательного процесса	2
4	1	Роль в спортивном травматизме нарушений врачебного контроля	2
5	2	Роль тренера в профилактике спортивных травм	2
6	2	Роль спортивного врача в профилактике спортивных травм	2
7	2	Страховка и самостраховка на тренировках и соревнованиях, роль в профилактике травматизма.	2
8	2	Интегративный подход в профилактике спортивных травм	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Спортивная травма, понятие, виды, степени тяжести	2
2	1	Спортивные травмы в игровых и экстремальных видах спорта	2
3	1	Спортивные травмы в единоборствах и тяжелой атлетике	2
4	1	Спортивные травмы в легкой атлетике и лыжных гонках	2
5	2	Роль техники безопасности в профилактике спортивных травм	2
6	2	Организация учёта травм, произошедших на тренировках и соревнованиях	2
7	2	Роль в спортивном травматизме недисциплинированности участников физкультурно-спортивной деятельности.	2
8	2	Особенности использования средств и мер профилактики в избранном виде спорта	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям	<p>1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162</p> <p>2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379</p> <p>3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859</p>	7	15
Подготовка к зачету	<p>1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162</p> <p>2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379</p> <p>3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха.</p>	7	8

			— Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859 4 Конспекты лекций		
Реферат	Профилактика спортивных травм		1 Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/41162 2 Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 3 Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859	7	12,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	7	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос).	зачет

						<p>Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).</p> <p>5 - студент ответил правильно на 2 вопроса к зачету, показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на 2 вопроса к зачету, ответил на дополнительный вопрос.</p> <p>4 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, студент показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на один вопрос к зачету, но студент не мог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на второй вопрос к зачету или не смог ответить на дополнительный вопрос.</p> <p>3 - студент правильно ответил на 2 вопроса к зачету, но не смог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на один из вопросов к зачету и не смог ответить на дополнительный вопрос</p> <p>2 - студент только ответил на 2 вопроса к зачету без понимания практического опыта</p> <p>1 - студент ответил только на один вопрос к зачету</p> <p>0 - студент не смог ответить на вопросы к зачету</p>	
2	7	Текущий контроль	Подготовка реферата по дисциплине	40	8	<p>1 балл - соответствие плана теме реферата;</p> <p>1 балл - соответствие содержания теме и плану реферата;</p> <p>1 балл - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</p> <p>1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.);</p> <p>1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</p> <p>1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы;</p> <p>1 балл - правильное оформление реферата и библиографического списка;</p> <p>1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений</p>	зачет
3	7	Текущий контроль	Опрос	30	3	<p>3 – ответ полный правильный</p> <p>2 – ответ неполный правильный</p> <p>1 - ответ неправильный</p> <p>0 - не смог ответить на вопрос</p>	зачет
4	7	Текущий контроль	Опрос	15	3	<p>3 – ответ полный правильный</p> <p>2 – ответ неполный правильный</p> <p>1 - ответ неполный и с замечаниями</p>	зачет

						0 - не смог ответить на вопрос или неправильный ответ	
5	7	Текущий контроль	Задание	15	3	3 - правильно и полно выполнил задание 2 - правильно, но представил не полный ответ 1 - задание выполнено с замечаниями 0 - не выполнил задание	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 25 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-7	Знает: факторы и причины травматизма; способы профилактики спортивных травм	+	+	+	+	+
ОПК-7	Умеет: проводить мероприятия по профилактике спортивных травм на занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Конспекты лекций по дисциплине "Профилактика спортивных травм"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Профилактика спортивных травм"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : учебно-методическое пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109859 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Воронков, Ю. И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю. И. Воронков. — Москва : Советский спорт, 2011. — 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/4116 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер ; перевод И. В. Евстигнеева. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 244 с. — ISBN 978-5-9614-5127-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/95379 (дата обращения: 04.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных rolpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Лекции	202 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия	303	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон,

и семинары	(6)	проектор, экран
------------	-----	-----------------