Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

# 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

## 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | *Объем часов* | |
|---|---|---|
| | очная форма обучения | *заочная форма обучения* |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 48 | |
| в том числе: | | |
| теория | 16 | |
| практические занятия: | 32 | |
| - лабораторные занятия | | |
| - семинарские занятия | - | |
| Контрольные работы | | |
| Курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 24 | |
| в том числе: | | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | - | |
| систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;<br>рефераты;<br>работа с нормативной и справочной литературой.<br>Составление конспектов | 5<br>5<br>5<br>5 | |
| Итоговая аттестация в форме диф. зачета по МДК 02.03 | | |

**СОДЕРЖАНИЕ**


| |
|---|
| Методические указания для преподавателей |
| Методические указания для выполнения практических работ |
| Методические указания для самостоятельной работы студентов |
| Другие методические материалы |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

С целью поддержания уровня усвоения учебного материала вводятся: семинарские занятия с фронтальным опросом, с написанием тестов, решением ситуационных задач; задания по работе с дополнительной литературой и подготовка по ней рефератов с последующим сообщением на семинарских занятиях.

При изучении дисциплины делается акцент на цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой, назначение и методику проведения простейших функциональных проб, основы использования данных врачебного контроля в практической и профессиональной деятельности.

Средства обучения:

- Материальные: студенческие практикумы оборудованы мебелью, на занятиях используются приборы (тонометры, фонендоскопы, секундомер, весы сантиметровые ленты, динамометры, медицинские весы).

- Бумажные: учебники, методические разработки: «Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой»; «Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой»; «Спортивная медицина»; «Медицинское обеспечение соревнований».

–Электронные: мультимедийные программы по всем лекциям и практическим занятиям.

Принципы и критерии оценивания результатов обучения

Результаты обучения оцениваются при помощи: опроса студентов, тестирования, решения ситуационных задач, составление конспектов занятий.

Итоговый дифференцированный зачет по дисциплине проводится по окончании лекционного и практического циклов.

### Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной ООП с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме информации; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

## Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся

**из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:**

| Категории студентов | Формы |
|---|---|
| С нарушением слуха | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | - в печатной форме увеличенным шрифтом;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

| Категории студентов | Виды оценочных средств | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушением слуха | тест | преимущественно письменная проверка |
| С нарушением зрения | собеседование | преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | решение дистанционных тестов, контрольные вопросы | Письменная проверка |

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием
дистанционных образовательных технологий.

6.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, использование аудио петли (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### Требования, предъявляемые к обучающимся при выполнении практических работ

Практическая работа выполняется на занятии по учебной дисциплине в соответствии с объемом учебной дисциплины.

Пропуски практических занятий без уважительной причины не допускаются. При отсутствии обучающегося на практическом занятии по уважительной причины, практическая работа выполняется в сроки, дополнительно согласованные с преподавателем.

Обучающийся допускается к выполнению последующей практической работы при наличии оценки за предыдущую.

Обучающийся может быть аттестован по дисциплине при условии выполнения всех практических работ.

В процессе выполнения практической работы обучающийся должен:

- ознакомиться с рекомендованными информационными материалами;
- изучить инструкцию (алгоритм, порядок, указания) по выполнению работы;
- выполнить предложенные задания, четко следуя инструкции;
- оформить работу надлежащим образом.

После выполнения и оформления практической работы обучающийся предъявляет ее преподавателю для проверки и оценивания. Оценки за выполнение практической работы учитываются в процессе промежуточной аттестации по дисциплине.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ (необходимые для самостоятельного изучения дисциплины)**

1. Алгоритм проведения наружного осмотра. Составление анамнеза.
2. Проведение антропометрических исследований.
3. Распределение на медицинские группы.
4. Хронометрическое наблюдение за учебно-тренировочной работой.
5. Врачебно-педагогический контроль при проведение тренировочного процесса.
6. Принципы организации антидопингового контроля
7. Основные средства и методы, используемые для оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности

**Практическая работа № 1 (4 ч)**

**Тема: Проведение соматоскопического и антропометрического исследования.**

**Цель занятия - о**своить методику исследования физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата с помощью методов соматоскопии и антропометрии.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Медицинское исследование здорового или больного человека, исследование любой системы организма начинается с анамнеза;
- Знание методики сбора информации и умение использовать полученные при этом данные необходимы каждому тренеру и преподавателю физического воспитания для планирования учебно-тренировочного процесса;
- Особеннности телосложения обследуемых;
- Особенности составления заключения.

уметь:

- проводить соматоскопические и антропометрические исследования.
- проводить оценку результатов антропометрические измерения по методу стандартов.
- проводить анализ результатов соматоскопического исследования и оценить показатели физического развития с целью выявления особенностей, благоприятно или неблагоприятно влияющих на состояние здоровья.

На занятиях рассматриваются и анализируются общие вопросы по проведению исследования физического развития.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 2 (2 ч)**

**Тема: Профилактика спортивного травматизма.**

**Цель занятия** – изучить причины спортивных травм и методы их профилактики.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Не опосредованные и опосредованные причины спортивных травм;
- Механизмы возникновения спортивной травмы;
- Алгоритм проведения СЛР;
- Оказание доврачебной помощи при различных травмах;

уметь:

- Использовать методы профилактики спортивного травматизма.
- Проводить СЛР.
- Оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах.

На занятиях рассматриваются и анализируются общие вопросы по проведению исследования физического развития.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В.Б.Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 3 (4 ч)**

**Тема: Исследование лабильности нервно-мышечной системы.**

**Цель занятия** – изучить особенности реакции организма с использованием функциональных проб, действие стимулирующих препаратов на организм.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Особенности ЦНС системы;
- Методику выполнения функциональных проб на ЦНС;
- Препараты стимулирующие ЦНС.

уметь:

- Сбор анамнеза;
- Проведение функциональных проб;
- Составление заключения и рекомендаций для испытуемых.

На занятиях рассматриваются и анализируются общие вопросы по проведению функциональных проб ЦНС, допинг-контроля.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высш. С734 образования / А. В. Смоленский, А.В.Михайлова, О.И.Беличенко и др.] ; под ред. А. В. Смоленского. — Москва : Издательский центр «Академия», 2015.— 320 с. — (Серия : Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-1571-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-

online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 4 (4 ч)**

**Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки.**

**Цель занятия** – определить виды реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Особенности сердечно-сосудистой системы системы;
- Методику выполнения функциональных проб на ССС;
- Соблюдение техники безопасности при выполнении функциональных проб.

уметь:

- Сбор анамнеза;
- Проведение функциональных проб;
- Составление заключения и рекомендаций для испытуемых.

На занятиях рассматриваются и анализируются общие вопросы по проведению функциональных проб ССС.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В.Б.Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 5 (4 ч)**

**Тема: Функциональное состояние дыхательной системы.**

**Цель занятия** – Определить виды реакции дыхательной системы в покое и на нагрузку в зависимости от спортивной специализации и телосложения.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Особенности дыхательной системы;
- Методику выполнения функциональных проб на дыхательную систему;
- Соблюдение техники безопасности при выполнении функциональных проб.

уметь:

- Сбор анамнеза;
- Проведение функциональных проб;
- Составление заключения и рекомендаций для испытуемых.

На занятиях рассматриваются и анализируются общие вопросы по проведению функциональных проб дыхательной системы.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В.Б.Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 6 (4 ч)**

**Тема: Врачебно-педагогические наблюдения.**

**Цель занятия** – достижение наивысшего спортивного результата и сохранение состояния здоровья спортсменов.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Совершенствование планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- Оценка эффективности использования выбранных педагогических, психологических и медицинских средств и методов восстановления спортсмена после больших физических нагрузок;
- Оценка адекватности физической нагрузки на тренировке относительно уровню подготовленности спортсменов;
- Оценка условий проведения и организации учебно-тренировочных занятий.

уметь:

- Оценивать состояние здоровья и функциональное состояния организма спортсменов на различных этапах тренировочного процесса;
- Выявлять изменения состояния здоровья спортсменов, возникающих в процессе тренировки;
- Оценивать уровень специальной подготовленности спортсменов.
- Распределять школьников, учащихся и студентов на медицинские группы для занятий физической культурой.

На занятиях рассматриваются общие вопросы врачебно-педагогических наблюдений, задачи и методы .

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 7 (4 ч)**

**Тема: Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата.**

**Цель занятия** – Определить виды реакции нервной системы и нервно-мышечного аппарата в покое и на нагрузку в зависимости от спортивной специализации и телосложения.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- Особенности нервной системы;
- Методику выполнения функциональных проб на нервную систему;

- Соблюдение техники безопасности при выполнении функциональных проб.

уметь:

- Сбор анамнеза;
- Проведение функциональных проб;
- Составление заключения и рекомендаций для испытуемых.

На занятиях рассматриваются общие вопросы по проведению функциональных проб нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 8 (4 ч)**

**Тема: Особенности врачебного контроля за детьми, подростками.**

**Цель занятия** – ознакомиться с анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:

- особенности развития детей и подростков разного возраста;
- показания, противопоказания и рекомендуемый возраст для начала занятия тем или иным видом спорта ;

уметь:

- сформулировать задачи врачебного контроля за детьми и подростками;
- выявлять противопоказания для начала занятия тем или иным видом спорта;
- разработать комплекс упражнений для определенной возрастной группы.

На занятиях рассматриваются общие вопросы возникновения заболеваний у детей и подростков разного возраста и рекомендуемый возраст для начала занятия тем или иным видом спорта, особенности питания.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

**Практическая работа № 9 (2 ч)**

**Тема: Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста.**
**Цель занятия** – ознакомиться с морфологическими, функциональными и биохимическими особенности организма в период старения.

В результате изучения этого раздела студенты должны знать:
- особенности анатомо-физиологических изменений лиц среднего и пожилого возраста.
- показания, противопоказания для занятий физической культурой и спортом;

уметь:
- сформулировать задачи врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста;
- выявлять противопоказания для начала занятия тем или иным видом спорта;
- разработать комплекс упражнений для определенной возрастной группы.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
## Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

**Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала.**

Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение теоретического материала по основам врачебного контроля;
2. Написание письменного доклада по избранным темам;
3. Выполнения заданий в письменном виде, содержащих в себе:

- понятие физического развития, сформулированные задачи ВК при исследовании физического развития и комплекс методов исследования;

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;

2) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;

3) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе.

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет/Диф.зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Вопросы для самостоятельного изучения**

| Раздел (тема) | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Ко-во часов |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Понятие, исследование и оценка физической подготовленности. | Исследование и оценкафизической п физического развития. | 6 |
| Утомление, переутомление при занятиях физкультурой и спортом. | Понятие, причины, профилактика. | 6 |
| Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. | 1.Понятие, методы.<br>2.Ведение дневника по самоконтролю. | 4 |
| Виды проб, используемых при функциональной диагностике во врачебном контроле. | 1. Пробы при исследовании ССС<br>2. Пробы при исследовании ДС<br>3. Пробы при исследовании ЦНС | 6 |
| Первая доврачебная помощь. | Первая помощь при остро развивающихся патологических состояниях (обморок, тепловой удар, солнечный удар, коллапс, шок, утопление и др.). | 4 |

**Тема 1 Понятие, исследование и оценка физической подготовленности (6часов)**

**Форма проведения занятия:** иллюстративные учебные ситуации.
**Цель занятия:** закрепить знания студентов по методам исследования и оценке физического развития.
**Учебные задачи:**
1. Проверить полученные знания по методам исследования физического развития.
2. Составить конспект по методам исследования физического развития.

**Тема 2 Медицинские обследования (6часов)**

**Форма проведения занятия:** иллюстративные учебные ситуации.
**Цель занятия:** закрепить знания студентов по первичным, повторным и дополнительным медицинским обследованиям .
**Учебные задачи:**
1. Проверить полученные знания по медицинским обследованиям.
2. Составить план конспект при первичным, повторным и дополнительным медицинским обследованиям, заполнить таблицу «Виды и содержание медицинских осмотров для различных категорий лиц»

**Тема 3 Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом (4часа)**

**Цель занятия:** закрепить знания студентов о самоконтроле при наблюдении за здоровьем и физическом развитии спортсменов.
**Задачи занятия:**
1. Изучить задачи и содержание самоконтроля.
2. Составить дневник по самоконтролю.

**Методические указания**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

– помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

– приучает следить за собственным здоровьем;

– позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др. Продолжительность овариально-менструального цикла составляет от 21 до 36 дней. В норме – 27–28 дней, характеризуется устойчивой продолжительностью, отсутствием болевых ощущений и отклонений в самочувствии. Однако в отдельных случаях могут наблюдаться вялость, повышенная утомляемость, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.

**Тема 4. Виды проб, используемых при функциональной диагностике во врачебном контроле (6часов)**

**Учебные задания:**

1. изучить методы проведения проб при исследовании ССС
2. изучить методы проведения проб при исследовании ДС
3. изучить методы проведения проб при исследовании ЦНС

Цель занятия: закрепить и углубить знания об особенностях проведения проб, используемых при функциональной диагностике во врачебном контроле.

**Учебные задачи:**

1. Систематизировать информацию о специфике проведения проб.
2. Подготовиться к контрольной работе.

Вариант 1

1. Пробы используемые при функциональной диагностике ССС.
2. Специфика проведения пробы Руфье.

Вариант 2

1. Пробы используемые при функциональной диагностике ДС.
2. Специфика проведения пробы Штанге и Генчи.

Вариант 3

1. Пробы используемые при функциональной диагностике ЦНС .
2. Специфика проведения пробы Яроцкого .

**Методические указания**

В целях подготовки к проведению контрольной работы рекомендуется повторить весь пройденный материал по изученной теме.

**Тема 5. Первая помощь при остро развивающихся патологических состояниях (обморок, тепловой удар, солнечный удар, коллапс, шок, утопление и др.). (4часа)**

**Форма проведения занятия:** кейс-стади (ситуационные задачи).

**Цель занятия:** закрепить и углубить знания о применении способов оказания первой доврачебной помощи.

**Учебные задачи:**

1. Систематизировать информацию о разнообразии средств и методов оказания первой доврачебной помощи.
2. Подготовиться к решению ситуационных задач по изученному материалу.

*Ситуационная задача № 1*

Женщина 45 лет после принятия вертикального положения внезапно потеряла сознание и упала. При осмотре обращает на себя внимание бледность кожных покровов лица у пациентки, на коже лба испарина, дыхание ослабленное, пульс на сонной и лучевой артериях редкий, слабый, мышцы туловища и конечностей расслаблены.

Вопрос:

1. установите предварительный диагноз.
2. с чем связано внезапная потеря сознания?
3. окажите первую медицинскую помощь.

Ответ:

1. обморок.
2. с внезапно наступившим малокровием мозга.
3. создать покой, под ноги положить валик (чтобы ноги были выше головы), расстегнуть одежду.Побрызгать холодной водой на лицо.

*Ситуационная задача № 2*

Во время спортивной борьбы, после проведения приема, один из борцов почувствовал острую боль в области левого плечевого сустава и надплечья, невозможность движений в верхней конечности.

*Объективно:* Пораженную конечность пострадавший придерживает здоровой рукой, голова наклонена в сторону больного надплечья, визуально плечевой сустав деформирован, целостность кожи не нарушена, при пальпации головка плечевой кости определяется в подмышечной впадине. Спортсмен стонет от боли.

Вопрос:

1. Сформулируйте и обоснуйте предположительный диагноз.
2. Составьте алгоритм неотложной помощи пострадавшему, аргументируйте свой ответ.

Ответ:

1. Закрытый вывих левого плеча. Точный диагноз может быть поставлен только после выполнения рентгенографии в ЛПУ.
2. Алгоритм оказания неотложной помощи:

а) транспортная иммобилизация шиной Крамера в том положении, которое приняла конечность;

б) применение холода на область сустава (уменьшает боль и внутреннее кровотечение);

в) транспортировка в ЛПУ в положении сидя санитарным транспортом.

**Методические указания**

В целях подготовки к решению ситуационных задач рекомендуется повторить весь пройденный материал по всему изученному блоку заболеваний обмена веществ.

**Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.**

* - Формы текущего контроля успеваемости: УС-устное собеседование, СЗ-ситуационные задачи, ДЗ- домашнее задание, БРС - бально-рейтинговая система, Д-дистанционно.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://avtorvuz.sport-ural.ru/. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в учебном отделе.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает

выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

**Для работы в общеакадемической СДО Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК» необходимо:**

Авторизоваться на сайте общеакадемической системы дистанционного обучения https://avtorvuz.sport-ural.ru/

Авторизацию нужно провести с использованием своей учетной записи, полученной в учебном отделе **Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК»**.

Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

1. Перейти на сайт https://avtorvuz.sport-ural.ru/ ;
2. Авторизоваться, используя данные своей учетной записи;
3. Выбрать структурное подразделение, курс, группу и дисциплину.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. Пособие для СПО / В.Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-dlya-mladencev-s-patologiey-cns-430640 (дата обращения: 02.04.2019).

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) http://www.fadm.gov.ru/

## Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

| | |
|---|---|
| 5<br>«отлично» | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. |
| 4<br>«хорошо» | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. |
| 3<br>«удовлетворительно»<br>(зачтено) | -затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;<br>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;<br>-выполнение заданий при подсказке преподавателя;<br>- затруднения в формулировке выводов. |
| 2 | - неправильная оценка предложенной ситуации;<br>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий. |

| | |
|---|---|
| «неудовлетворительно» (не зачтено) | |