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 49.02.01 «Физическая культура»

Екатеринбург 2022

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	*72*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	*10*
в том числе:		
теория	16	*4*
практические занятия:	32	*6*
- лабораторные занятия		
- семинарские занятия	-	-
Контрольные работы		
Курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	*62*
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	-	
систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов	5 5 5 5	*13* *12* *12* *12*
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; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - 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 - освоить 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. 2.Ведение дневника по самоконтролю.	4
Виды проб, используемых при функциональной диагностике во врачебном контроле.	1. Пробы при исследовании ССС 2. Пробы при исследовании ДС 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 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно» (зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

«неудовлетворительно» (не зачтено)	