

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**Материалы**  
**для подготовки к промежуточной аттестации**

---

по дисциплине

ОП.06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 физическая культура  
Квалификация – учитель физической культуры

Пермь, 2017

## 1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения ОП.06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа является: **экзамен**

**Экзамен** как форма промежуточной аттестации проходит в два этапа:

1 этап: теоретические вопросы (устный ответ на вопрос).

2 этап: практические задания (практические задачи, решение практических ситуаций, творческое задание и т.д.).

## 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины являются **сформированные умения:**

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия ЛФК;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

**усвоенные знания:**

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основные методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий ЛФК и массажу с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа;

## 3. Критерии оценки образовательных достижений

### 3.1 Шкала оценивания устных ответов

Академическая оценка	Содержание	Взаимодействие с собеседником	Речевое оформление	Интонационный рисунок/ произношение
«отлично»	Задание выполнено полностью: цель общения успешно достигнута высказывания связные и логичные; тема раскрыта в полном объеме.	Демонстрирует способность начинать и активно поддерживать беседу, соблюдая очередность в обмене репликами; задавать и отвечать на поставленные вопросы, быстро реагировать и проявлять инициативу при смене темы беседы, восстанавливать беседу в случае сбоя.	Речевое оформление соответствует цели коммуникации. Допущено незначительное количество речевых ошибок, которые не мешают пониманию.	Речь понятна: соблюдает правильный ритм и интонационный рисунок.
«хорошо»	Задание выполнено: цель общения достигнута, высказывания в основном логичные и связные, однако; тема раскрыта не в полном объеме.	В большинстве случаев демонстрирует способность начинать (при необходимости), и поддерживать беседу, реагировать и проявлять определенную инициативу при смене темы. В некоторых случаях наблюдаются паузы. Сигнализирует о наличии проблемы в понимании собеседника.	Речевое оформление в основном соответствует цели коммуникации. Наблюдаются некоторые затруднения при подборе слов и отдельные неточности при переходе на более абстрактные темы. Допущены немногочисленные речевые ошибки, которые не препятствуют пониманию.	В основном речь понятна: ритм и интонационный рисунок иногда нарушаются.
«удовлетворительно»	Задание выполнено частично: цель общения достигнута не полностью, тема раскрыта недостаточно.	Не стремится начинать (при необходимости) и поддерживать беседу, передает наиболее общие идеи в ограниченном контексте, в значительной степени зависит от помощи со стороны собеседника.	Используется ограниченный словарный запас, частично соответствующий цели коммуникации. Допущены многочисленные речевые ошибки, не препятствующие пониманию или единичные ошибки,	В отдельных случаях понимание речи может быть затруднено из-за неправильного ритма или интонационного рисунка; требуется напряженное внимание со стороны

			затрудняющие понимание.	слушающего.
«неудовлетворительно»	Задание не выполнено, цель общения не достигнута.	Не может поддерживать беседу.	Речевое оформление в целом не соответствует цели коммуникации.	Речь почти не воспринимается на слух.

#### 4. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Оценка функционального состояния организма, функциональные пробы понятие, классификация.
2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервной системы, нервно-мышечного аппарата.
3. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
4. Перетренированность и перенапряжение при занятиях физической культурой и спортом
5. Врачебно-педагогическое наблюдение, как метод, оценки функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
6. Особенности физического воспитания школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе.
7. ЛФК как метод физической культуры для развития физических качеств и двигательной активности больного человека, восстановления здоровья и работоспособности. Средства и формы ЛФК,
8. Классификация физических упражнений в ЛФК.
9. Механизм действия физических упражнений в ЛФК
10. Периоды и режимы двигательной активности в ЛФК.
11. Общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК.
12. Дозирование физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цели, задачи, принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
14. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Механизм воздействия физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, методы и формы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. ЛФК при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
  - 1) Инфаркт миокарда
  - 2) Гипертоническая болезнь
  - 3) Нейроциркуляторная дистония
  - 4) Врожденных пороках сердца

15. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Основные задачи, методы, формы ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
  - 1) Хронический гастрит
  - 2) Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки
  - 3) Дискинезии желчевыводящих путей
  - 4) Спланхноптозе (опущении внутренних органов)
16. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Основные задачи, методы, формы ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях дыхательной системы:
  - 1) Бронхиальная астма
  - 2) Хронический бронхит
  - 3) Пневмонии
17. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы. Основные задачи, методы, формы ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях:
  - 1) Ожирение
  - 2) Сахарный диабет
18. ЛФК при заболеваниях нервной системы. Основные задачи, методы, формы ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях нервной системы
  - 1) Невроз
  - 2) Детский церебральный паралич
19. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Основные задачи, методы, формы ЛФК. ЛФК при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата
  - 1) Сколиоз
  - 2) Круглая спина
  - 3) Плоскостопие
  - 4) Перелом верхней конечности
  - 5) Перелом нижней конечности
20. Основные приемы массажа, последовательность выполнения приемов массажа.
21. Методика массажа воротниковой зоны.
22. Методика массажа верхней и нижней конечностей.

### **5. Список информационных источников для подготовки к экзамену**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М. : Гумат. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998 – 480 с.
2. Макарова Г.А Спортивная медицина. – М.: Советский спорт. 2003. – 480с.
3. Епифанов В.А Лечебная физическая культура и массаж., М.: 2014
4. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Спб.: Речь, 2007-464 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов. М. :Издательский центр «Академия», 2014.-416 с.  
Интернет ресурсы:
6. [sport.wikireding.ru](http://sport.wikireding.ru) Викичтение спорт
7. [w.w.w.opsa.info/fiz-reabilitaciya-pri-ozhrenii-2014g.pdf](http://w.w.w.opsa.info/fiz-reabilitaciya-pri-ozhrenii-2014g.pdf)

#### **Дополнительные источники**

1. Боб Андерсон Растяжка для каждого. Издательство Минск, 2010
2. Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров. – М.: Человек, 2013 – 328 с. Перевод с английского

3. Курдыбайло С.Ф. И др. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2004, -184 с.
4. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания спорта, Учебник. М.: 2010