

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ
по дисциплине ОП .06

**Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и
массажа**

специальность 49.02.01 Физическая культура

квалификация Учитель физической культуры

Пермь, 2017

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 4
27 ноября 2017 г.
Председатель УМС
_____ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
4 сентября 2017 г.
Председатель ПЦК
_____ / О.Н. Сулопарова

Составитель: Сулопарова О.Н., ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к содержанию контрольной работы	5
Требования к оформлению контрольной работы	9
Задания контрольной работы	10
Список информационных источников	12
Критерии оценивания контрольной работы	13
Приложение	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по дисциплине ОП 06. «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа», а именно:

в результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- взаимодействовать с медицинскими работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (далее – ЛФК);
- использовать основные приемы массажа и самомассажа

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

цели и задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизм 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 органах, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре 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;

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

1. Требования к содержанию контрольной работы

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине ОП 08. «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» студентам необходимо знание:

- цели и задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизм 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 органах, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре 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;

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит три вида контрольных заданий, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

Задание 1 - Ответы на теоретические вопросы.

Это задание отражает требования к необходимому объему *представлений*:

- цели и задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизм 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;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;

- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состояния здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

Задание 2 – Выполнение практического задания.

Данные задание отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности и задача предполагает приобретение студентом практических умений:

- взаимодействовать с медицинскими работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (далее – ЛФК);
- использовать основные приемы массажа и самомассажа

Проблемные и сложные вопросы, возникающие в процессе изучения курса и выполнения контрольной работы, необходимо решать с преподавателем на консультациях.

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

Решения практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке. На последней странице ставится подпись автора и дата.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не засчитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

Вариант контрольной работы студент выбирает (указать как) Например, по последней цифре номера зачетной книжки; по порядковому номеру в списке по журналу; по таблице – по двум последним цифрам зачетной книжки (шифра). В таблице по вертикали и горизонтали размещены цифры от 0 до 9, где по вертикали – предпоследняя цифра шифра, а по горизонтали – последняя цифра шифра.

Таблица для определения номера варианта 2 задания контрольной работы

Предпоследняя цифра шифра	<i>Последняя цифра шифра</i>									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9

2. Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.

Объем работы (указать, например, 10-15 страниц машинописного текста формата А-4).

Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и/ или практических заданий и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

3. Задания контрольной работы

Варианты теоретических и тестовых вопросов

1. Термин «врачебный контроль» включает:
 - а) метод определения функционального состояния спортсменов;
 - б) метод наблюдения спортсменов на тренировках и соревнованиях;
 - в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом;
 - г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников;
 - д) все перечисленное верно.

2. ЛФК это.....

3. Укажите описательные признаки физического развития:

- а) осанка;
- б) мускулатура;
- в) форма ног;
- г) все ответы правильны.

4. Заполните таблицу «Классификация упражнений по анатомическому признаку»

Анатомический признак упражнения	Пример упражнения

5. Заполните таблицу «Двигательные режимы»

Название двигательного режима	Характеристика

6. Для чего проводится хронометраж урока физической культуры :

- а) с целью определения количества занимающихся в группах, командах;
- б) с целью широкого использования дополнительных заданий;
- в) с целью получения данных об общей и моторной плотности;
- г) с целью определения эффективности работы актива занимающихся по организации занятия.

7. Цель и задачи врачебного контроля включают (три правильных ответа):

- а) содействие эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности;
- б) организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом;
- в) выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом;

1-	3 -	6 -	7-			
----	-----	-----	----	--	--	--

Варианты практических заданий

1. Методика проведения Мартине.

2. Методика определения физического развития.
3. Методика проведения ортостатической пробы.
4. Методика проведения пробы Кетле.
5. Методика проведения пробы Ромберга.
6. Методика проведения динамометрии.
7. Методика проведения пробы Штанге.
8. Методика проведения пробы Генчи.
9. Методика определения общей плотности урока по адаптивному физическому воспитанию.
10. Методика проведения «пульсометрии», с детьми школьного возраста специальной медицинской группы.
11. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.
12. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при нарушениях осанки во фронтальной плоскости.
13. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при плоскостопии.
14. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при ожирении.
15. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при хроническом гастрите
16. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при хроническом бронхите.
17. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при пневмонии.
18. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при бронхиальной астме.
19. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при холецистите.
20. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при вегето-сосудистой дистонии.
21. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при врожденных пороках сердца.
22. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при ревматизме
23. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при дискинезии желчевыводящих путей.
24. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при близорукости.
25. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при переломе верхних конечностей.
26. Подобрать упражнения и составить комплекс упражнений при вывихах нижних конечностей.
27. Массаж головы.

28. Массаж лица и шеи.
29. Массаж верхних конечностей
30. Массаж нижних конечностей
31. Массаж спины, поясничного отдела и таза
32. Массаж груди
33. Массаж воротниковой зоны
34. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Алгоритм составления комплекса ЛФК:

Подберите 10-12 упражнений, все упражнения в порядке их проведения. Укажите число повторений, темп выполнения.

В процессе представления комплекса раскройте методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации

Алгоритм описания методики проведения проб (массажа):

- название пробы (массажа);
- с какой целью проводится;
- последовательность выполнения пробы (массажа);
- применение приемов (массажа);
- оценка пробы (противопоказания).

4. Список информационных источников

1. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура»/ Артамонов Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.; общ. ред. О.П. Панфилова. – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.- 389 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высшего образования/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева, под общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В.А Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 525 с.

5. Критерии оценивания контрольной работы (примерные)

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (*до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
3. Практические задания выполнены в полном объеме
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения
7. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями

Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки

Образец титульного листа контрольной работы

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

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

**по дисциплине ОП 06. «Основы врачебного контроля, лечебной
физической культуры и массажа»**

Специальность:

Группа:

Студент(ка) *ФИО*

Преподаватель *ФИО*

Оценка _____

Дата проверки: _____

Подпись преподавателя _____

Пермь, 2017г.

Оборотная сторона титульного листа

РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По дисциплине ОП 06. «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

Студента _____

Группы _____

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа выполнена по установленному варианту	0	1	2
2. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
3. Содержание работы соответствует теме	0	1	2
4. Вопросы раскрыты в полном объеме	0	1	2
5. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
6. Сделаны выводы по результатам выполнения работы	0	1	2
7. Представлен список литературы	0	1	2
8. Работа оформлена правильно	0	1	2
ОБЩИЙ БАЛЛ			

0-9 баллов - контрольная работа не зачтена

10-16 баллов - контрольная работа зачтена

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« _____ » _____

Замечания преподавателя:

Преподаватель _____