

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург
2023 год

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Докторович Л.В., преподаватель дисциплины ОП.04 Основы врачебного контроля.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Общие положения	Стр. 4
Задания для самостоятельной работы	7

Общие положения

Самостоятельная работа студентов предполагает работу со специальной литературой, ответы на контрольные вопросы, составление план-конспектов, заполнение таблиц, написание рефератов.

Требования к написанию и оформлению рефератов:

Общие положения

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Цель

Реферат как форма самостоятельной работы стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня, общепрофессиональной компетенции, т.е. продемонстрировать знания об анатомических физиологических особенностях строения организма человека, об особенностях физиологических процессов реализующихся в онтогенезе в условиях занятий физической культурой, при интенсивных физических нагрузках в период тренировок и в процессе восстановления; умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Реферат должен соответствовать предлагаемой теме.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обозначить проблему. В основной части – раскрыть эту проблему, опираясь исследуемую литературу.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например, [№ источника по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата можно опираться на классические источники, но необходимо использовать также материалы современных изданий не старше 5 лет.
7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.
8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к оформлению реферата

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по

всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.
- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.
- Перенос слов недопустим!
- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
- Подчеркивать заголовки не допускается.
- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15 мм (2 пробела).
- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

Пример:

Цель работы:

- 1). Научиться организовывать свою работу;
- 2). Поставить достижимые цели;
- 3). Составить реальный план;
- 4). Выполнить его и оценить его результаты

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.

- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».

- Номер страницы на титульном листе не проставляется!

- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.

- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;

- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Критерии оценок рефератов учащихся при аттестации

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание учащимся изложенного в реферате материала, умение рамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведешь», но и «знание - понимание», «знание - умение».

На «хорошо»:

1. мелкие замечания по оформлению реферата;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

Планы конспекты для самостоятельной работы - составляются в соответствии с предлагаемыми вопросами, в полном объеме должны отражать аспекты темы.

Заполнение таблиц в самостоятельной работе должно в полной мере отражать вопросы изучаемой темы.

Подготовка сообщений для самостоятельной работы предполагает подбор информации по заданной теме объемом не более 1,5 страниц машинописного текста. Сообщение должно содержать конкретную информацию, статистические данные, интересные факты по заданной теме. Общие фразы, вводные объемные предложения должны быть исключены.

Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы врачебного контроля»

Работа 1. Составление таблицы: «Формы работы по врачебному контролю» (2 часа).

Форма таблицы выбирается студентом произвольно.

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Формы врачебного контроля, применяемые в современной спортивной медицине.
2. Условия применения формы врачебного контроля.
3. Применение результатов формы контроля.

Литература:

1. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа : учеб. пособие / Д. В. Горбачев; СПб ГУ. – Санкт-Петербург, 2016. – 348 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с.
3. Горбачев, Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Д. В. Горбачев// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября, 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

Работа 2. Заполнение формы записи данных общего, медицинского и спортивного анамнеза; разработка схемы «Физическое развитие и его оценка» (2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Заполнить форму общего анамнеза, выбрав в качестве опрашиваемого одного из студентов.
2. Заполнить форму медицинского анамнеза, выбрав в качестве опрашиваемого одного из студентов.
3. Заполнить форму спортивного анамнеза, выбрав в качестве опрашиваемого одного из студентов.
4. Дать определение понятия «Физическое развитие».
5. Составить развернутую схему «Методы оценки физического развития».

Литература:

1. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа : учеб. пособие / Д. В. Горбачев; СПб ГУ. – Санкт-Петербург, 2016. – 348 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с.
3. Горбачев, Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Д. В. Горбачев// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября, 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

Работа 3. Подготовить реферат на тему: «Функциональные пробы» (2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Понятие о функциональных пробах и их значение во врачебном контроле.
2. Требования к функциональным пробам.
3. Условия проведения функциональных проб.
4. Характеристика функциональных проб по их назначению.
5. Методики проведения функциональных проб (для изучения состояния одной из систем органов по выбору студента).

Работа 4. Подготовить план-конспект по теме «Симптомы перетренированности»
(2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Определение понятия перетренированности.
2. Симптомы перетренированности.
3. Причины развития перетренированности.
4. Величины тренировочной нагрузки.
5. Интервалы отдыха в избранном виде спорта.

Литература:

1. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа : учеб. пособие / Д. В. Горбачев; СПб ГУ. – Санкт-Петербург, 2016. – 348 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с.
3. Горбачев, Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Д. В. Горбачев// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября, 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

Работа 5. Подготовить реферат на тему: «Сроки допуска к занятиям различными видами спорта» (2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Возрастные особенности развития детей в различные физиологические периоды.
2. Специфика избранного вида спорта.
3. Сроки начала занятий избранным видом спорта.

Работа 6. Подготовить сообщение на тему: «Врачебный контроль за занимающимися лицами старших возрастов при занятиях оздоровительной физической культурой» (2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями у людей старших возрастов.
2. Формы врачебного контроля за людьми пожилого возраста, занимающимися оздоровительной физической культурой.
3. Организация самоконтроля у людей старшего возраста.

Литература:

1. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа : учеб. пособие / Д. В. Горбачев; СПб ГУ. – Санкт-Петербург, 2016. – 348 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с.
3. Горбачев, Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Д. В. Горбачев// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября, 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

Работа 7. Подготовить сообщения на тему: «Основные формы врачебного контроля за женщинами» (2 часа).

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Особенности организации врачебного контроля за женщинами.
2. Формы врачебного контроля за женщинами, занимающимися спортом.

3. Особенности коррекции физической нагрузки в зависимости от физиологического состояния женщины.

Литература:

1. Горбачев, Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа : учеб. пособие / Д. В. Горбачев; СПб ГУ. – Санкт-Петербург, 2016. – 348 с.
2. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 144 с.
3. Горбачев, Д. В. Актуальные вопросы использования БОС-процедур в системе подготовки спортсменов / Д. В. Горбачев// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 2-3 ноября, 2016г. Санкт-Петербург С. 188-193

Работа 8. Подготовка к дифференцированному зачету. Изучение конспектов, повторение пройденного.

Рассмотреть вопросы:

1. Общие цели и задачи врачебного контроля.
2. Формы врачебного контроля.
3. Методы и организация врачебного контроля.
4. Функциональные пробы, как метод исследования состояния спортсмена, характеристики и требования к функциональным пробам.
5. Методы антропометрического исследования.
6. Методы оценки физического развития.
7. Врачебно-педагогические наблюдения, понятие и содержание.
8. Методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов.
9. Методы исследования функционального состояния органов внешнего дыхания.
10. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
11. Методы исследования функционального состояния нервной системы.
12. Врачебный контроль за юными спортсменами. Формы контроля, содержание.
13. Врачебный контроль за лицами пожилого возраста, занимающимися физической культурой и спортом.
14. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Ведение дневника самоконтроля.
15. Группы здоровья и распределение обучающихся по медицинским группам.
16. Состояния, обусловленные нарушением развития тренированности у спортсменов (перетренированность, перенапряжение, переутомление).
17. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом.
18. Коррекция содержания и методики подготовки по результатам врачебного контроля.