

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Методические указания к практическим работам
по дисциплине «Основы врачебного контроля, лечебной физической
культуры и массажа»

Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Яцун С.М. – зав.кафедрой медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Пояснительная записка

Важнейшие в социальном плане оздоровительная и воспитательная функции физической культуры могут быть обеспечены лишь при условии рациональной системы занятий и гигиенического режима, регулярного контроля за здоровьем занимающихся, эффективной организации медицинского обеспечения.

Целями освоения учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа являются

- Ознакомление обучающихся с воздействием различных форм движения, естественных и преформированных физических факторов на формирование и здоровье человека;
- Изучение различных аспектов физической и психологической реабилитации после заболеваний и травм, а также при занятиях физкультурой и спортом;
- Воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и лечебной физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры, спорта и лечебной физкультуры в подготовке к профессиональной деятельности;
- изучение теоретических и практических основ лечебной физкультуры и спортивной медицины;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к лечебной и физической культуре, как основного компонента здорового образа жизни,

В содержании дисциплины основным является формирование у специалистов знаний о задачах, средствах, методах и формах врачебного контроля, средств восстановительных мероприятий и обучения их применению конкретных методик при наиболее часто встречающихся отклонениях в состоянии здоровья и заболеваниях в спорте.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Литература:

Основная

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Л. В. Белова Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016.- 149 с. ЭБС IPR BOOKS
2. Налобина, А. Н. Основы врачебного контроля лечебной физической культуры и массажа в детской неврологии [Электронный реурс] : Учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая Основы

врачебного контроля лечебной физической культуры и массажа в детской неврологии, 2029-06-11. Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.- 362 с. ЭБС IPR BOOKS.

Дополнительная

1. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль учебник для студентов мед. вузов / В.И. Дубровский М.: Медицинское информационное агентство, 2006. -597с. : ил.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник для вузов / Г.А. Макарова 3-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2008. - 480с.
3. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : Учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова Пермь : ЭБС IPR BOOKS.
4. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры, 2022-08-04 Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.- 328 с. ЭБС IPR BOOKS.
5. Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» Ставрополь : СКФУ, 2014.-258 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.sportmedicine.ru> – сайт по врачебному контролю и спортивной медицине.
2. <http://www.fizkult-ura.ru> – сайт по ЛФК и спортивной медицине.
3. <http://www.massage.ru> – сайт по массажу.
4. [Medbook.ru](http://www.medbook.ru) – медицинский информационно-образовательный сайт.
5. [WebMedinfo.ru](http://www.webmedinfo.ru) – медицинский информационно-образовательный сайт.
6. <http://meduniver.com/> MedUniver - медицинский сайт MedUniver.com.

7. <http://med-site.narod.ru/> - большой медицинский сайт.

8. <http://www.holisticmed.com/> - ресурсы по немедикаментозным методам лечения.

Общие требования к семинарским занятиям

Контроль качества подготовки студентов к семинарским занятиям осуществляется с использованием различных форм диалогового метода:

- в форме прямого контакта преподавателя с одним студентом: вопрос преподавателя – ответ студента;
- в форме дискуссии с группой: вопрос преподавателя – выяснение позиции нескольких студентов по данному вопросу;
- в форме обратной связи: вопрос студента – ответ преподавателя или предложение преподавателя обсудить данный вопрос в группе, но с обязательным заключением преподавателя, содержащим правильный ответ на заданный вопрос.

Такое разнообразие возможностей диалогового контакта, позволяет осуществлять контроль качества знаний студентов в скрытой форме. Не акцентируя внимание группы на его проверочной функции, и в то же время предоставляет преподавателю максимум необходимых данных о результатах обучения студентов.

Преподаватель проводит опрос студентов и при подведении итогов семинара, даёт оценку наиболее активным студентам. Наряду с положительной оценкой работы активных студентов, преподаватель отмечает пассивных студентов, предоставляя им возможность лучше подготовиться к следующему занятию.

Рекомендации по организации семинарских занятий

Основной формой семинарских занятий является групповая дискуссия по наиболее актуальным проблемам современной истории, изучение которых составляет основную задачу дисциплины.

Структура организации семинарских занятий студентов включает следующие элементы:

- обсуждение домашнего задания, которое выполняется самостоятельно до проведения семинарского занятия и направлено на повторение лекционного материала, изучение обязательных и дополнительных источников;
- групповое обсуждение вынесенных на семинарское занятие вопросов
- диалоговый контакт преподавателя и студента, направленный на оценку знаний студента и восполнение пробелов в понимании материала;

- консультации и помощь преподавателя в подготовке к семинару, разъяснение затруднений, испытываемых студентами в работе с основными и дополнительными источниками.

Семинарское занятие № 1

Тема: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Вопросы:

1. Врачебный контроль: определение, история, цель, задачи, формы
2. Медицинское обследование
3. Распределение учащихся на медицинские группы
4. Диспансерное наблюдение за спортсменами
5. Исследование и оценка физического развития

Литература:

1. Горбачев Д. В. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа: учебное пособие – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016 – 348 С.
2. Александров В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 144 с.

Семинарское занятие № 2

Тема: ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Вопросы:

1. Наружный осмотр (соматоскопия)
2. Антропометрия (соматометрия)
3. Врачебный контроль за детьми, подростками
4. Врачебный контроль за девушками и женщинами, занимающимися физической культурой и спортом
5. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста

Литература:

1. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - Москва : МИА, 2012. - 544 с.

Семинарское занятие № 3

Тема: САМОКОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Вопросы:

1. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
2. Работоспособность: способы оценки и коррекции
3. Методы биоуправления
4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе физкультурно-спортивных занятий

Литература:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М. : Медицина, 1989. - 192 с.

Семинарское занятие № 4

Тема: ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Вопросы:

1. Функциональное состояние нервной
2. Функциональное состояние висцеральных систем спортсменов
3. Утомление.
4. Переутомление.
5. Перетренированность

Литература:

1. Солодков, А.С. Функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления / А.С. Солодков ; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. : [б.и.], 2001. - 33 с.

Семинарское занятие № 5

Тема: ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ И ПМП

Вопросы:

1. Общие принципы оказания первой медицинской помощи
2. Травмы и травматизм
3. Причины и механизмы спортивных травм
4. Раны и осложнения. Понятие об антисептике и асептике
5. Показания к реанимационным мероприятиям

Литература:

1. Куртев С.Г., Еремеев С.И.. Первая медицинская помощь при спортивных травмах с основами асептики и десмургии. – Омск: СибГУФК, 2003. – 68с.

Семинарское занятие № 6

Тема: ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вопросы:

1. Общая характеристика метода лечебной физической культуры
2. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры
3. Средства лечебной физической культуры
4. Формы и методы лечебной физической культуры

Литература:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.

Семинарские занятия № 7, 8, 9, 10

Тема: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМАХ

Вопросы:

1. Последовательность действий при назначении больному лечебной физической культуры
2. Оценка эффективности применения лечебной физической культуры в комплексном лечении
3. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервной систем
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
7. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ
8. Лечебная физическая культура в травматологии
9. Лечебная физическая культура в ортопедии
10. Лечебная физическая культура в хирургии
11. Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии
12. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях челюстно-лицевой области
13. Лечебная физическая культура в педиатрии

Литература:

1. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [С.Н. Попов, Н.М. Вале-ев, Т.С. Гарасева и др.] ; под ред. С.Н. Попова. — 9-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 416 с.

Семинарские занятия № 11, 12

Тема: ОСНОВЫ МАССАЖА

Вопросы:

- 1.Формы, виды и методы массажа
- 2.Физиологическое влияние массажа на системы организма
- 3.Гигиенические требования к помещению и оборудованию.
- 4.Требования к массажисту и массируемому
- 5.Показания к назначению массажа
- 6.Противопоказания к массажу
- 7.Виды самомассажа. Общие показания и противопоказания к проведению

Литература:

- 1.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 528 с.