**2.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1. Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименования разделов, модулей  дисциплин, теми форм текущей,  промежуточной аттестации | Количество часов 36 | | | | Этап | Кафедра |
| Всего | Аудиторные занятия | | СРС |
| лекции | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1** | **Модуль 1 Введение в учебную дисциплину «Врачебно-педагогический контроль»** | **8** | **4** | **2** | **2** | **2-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 1.1 | Тема 1.1 Понятие «врачебно-педагогический контроль». | 2 | 2 | — | **—** |
| 1.2 | Тема 1.2 Врачебно-педагогические наблюдения как форма контроля. Признаки утомления. | 2 | 2 | — |  |
|  | Тема 1.3 Самоконтроль в физическом воспитании. | 4 | — | 2 | 2 |
| 2 | **Модуль 2 Определение и оценка уровня физического развития и физической подготовленности** | **6** | **2** | **2** | **2** |
| 2.1 | Тема 2.1. Способы оценки телосложения и физического развития | 4 | 2 | — | 2 |
| 2.2 | Тема 2.2. Способы оценки уровня физической подготовленности лиц, занимающихся физической культурой | 2 | — | 2 | — |
| **3** | **Модуль 3 Методы исследования систем организма** | **10** | **2** | **4** | **4** |
| 3.1 | Тема 3.1 Функциональные пробы и диагностика физической работоспособности и тренированности | 2 | 2 | — | — |
| 3.2 | Тема 3.2 Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы. | 2 | — | 4 | — |
| 3.3 | Тема 3.3 Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. | 4 | — | — | 2 |
| 3.4 | Тема 3.4 Врачебно-педагогические наблюдения за физкультурниками | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 2-м этапе*** | | ***24*** | ***8*** | ***8*** | ***8*** |
| 4 | **Модуль 4** **Особенности врачебного контроля**. **Профилактика травматизма и оказание первой помощи** | ***12*** | ***2*** | ***2*** | ***8*** | **3-й** |
| 4.1 | Тема 4.1 Особенности врачебного контроля за лицами занимающимися физической культурой | 6 | 2 | 2 | 4 |
| 4.2 | Тема 4.2 Перенапряжение и перетренированность. Профилактика травматизма и оказание первой помощи | 6 | — | — | 4 |
| ***Итого на 3-м этапе*** | | ***12*** | ***2*** | ***2*** | ***8*** |
| **ВСЕГО** | | **36** | **10** | **10** | **16** |
| **Форма текущей аттестации** | | **Контрольная работа** | | | | **2-й** |
| **Форма промежуточной аттестации** | | **Зачет** | | | | **3-й** |  |

**4. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименования разделов, модулей  дисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-во  часов | Форма контро-ля  СРС | Перечень необходимых учебных изданий |
| 1 | **Тема 1.3** Самоконтроль в физическом воспитании | 1. Варианты ответных реакций на основную и дополнительную физическую нагрузку при проведении врачебно-педагогических наблюдений. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | **Основные** [1]  **Дополнитель-ные**  [9], [14], [20] |
| 2 | **Тема 2.1**. Способы оценки телосложения и физического развития | 1. Соматоскопия (наружный осмотр). 2. Антропометрия (измерение параметров тела). 3. Метод антропометрических индексов. | 2 | **Основные** [1], [2]  **Дополнитель-ные**  [9], [12], [16] |
| 3 | **Тема 3.3** Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата | 1. Функциональное состояние нервной системы. | 2 | **Основные** [1], [2]  **Дополнитель-ные**  [9], [12], [16] |
| 4 | **Тема 3.4** Врачебно-педагогические наблюдения за физкультурниками | 1. Одномоментные функциональные пробы с физической нагрузкой. 2. Метод непрерывного наблюдения (протокол ВПН). 3. Метод испытаний с дополнительной нагрузкой (Протокол ВПН). | 2 | **Основные** [1], [2]  **Дополнитель-**  **ные**  [9], [12], [16] |
| 5 | **Тема 4.1** Особенности врачебного контроля за лицами занимающимися физической культурой | 1. Врачебный контроль за физическим воспитанием обучающихся. 2. Анатомо-физиологическая характеристика особенностей женского организма. 3. Краткая анатомо-физиологическая характеристика особенностей лиц старшего возраста. | 4 | **Основные** [1], [2]  **Дополнитель-ные**  [6], [8], [9], [12] |
| 6 | **Тема 4.2** Перенапряжение и перетренированность.Профилактика травматизма и оказание первой помощи | 1. Острые паталогические состояния: 2. Первая помощь, профилактика. 3. Перенапряжение нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. 4. Перетренированность: сущность, причины и общие признаки. | 4 | **Основные** [1], [2]  **Дополнитель-ные**  [6], [8], [9], [12] |
|  |  | Итого | 16 |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕ**

**СКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 1.3 Самоконтроль в физическом воспитании (2 ч.)**

**Задание:**

1.Изучить содержание дневника самоконтроля.

2. Заполнить дневник самоконтроля:

а) объективные показатели;

б) субъективные показатели.

**Тема 2.2. Способы оценки уровня физической подготовленности лиц, занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.)**

**Задание:**

1.Изучить требования к выполнению тестовых заданий по оценке физической подготовленности:

а) прыжок в длину с места;

б) подтягивание в висе;

в) поднимание туловища;

г) наклон вперед из положения сед ноги врозь;

д) челночный бег 4х9 м;

е) 6-минутный бег.

2. Оформить протокол «Определение уровня физической подготовленности».

3. Определить уровень физической подготовленности занимающихся физической культурой.

**Тема 3.2 Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы (4 ч.)**

**Задание:**

1.Определить пальпаторно частоту сердечно-сосудистых сокращений.

2. Измерить артериальное давление

3. Определить частоту дыхания.

4. Изучить методику проведения пробы Мартинэ-Кушелевского.

5. Провести пробу Мартине-Кушелевского.

6. Оценить результат пробы Мартине-Кушелевского.

7. Изучить методику проведения пробы Штанге.

8. Провести пробу Штанге.

9. Изучить методику проведения пробы Генчи.

10. Провести пробу Генчи.

**Тема 4.1 Особенности врачебного контроля за лицами занимающимися физической культурой (2 ч.)**

**Задание:**

1. Изучить литературу, включающую методы проведения врачебного контроля за за лицами занимающимися физической культурой.

2. Оформить протокол пультометрии.

3. Построить график пульсометрии.

4. Провести анализ результатов пульсометрии

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «Врачебно-педагогический контроль»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Темы контрольной работы**

*Комплексная контрольная работа выполняется индивидуально каждым слушателем.*

*Тема контрольной работы выбирается слушателем следующим образом:*

|  |  |
| --- | --- |
| № в списке в журнале учебной группы | № вопроса |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| … | … |
| 12 | 12 |
| 13 | 1 |
| 14 | 2 |
| И т.д. | И т.д. |

1. Основы изучения и методы оценки физического развития.

2. Исследование функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

3. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.

4. Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы.

5. Тестирование физической работоспособности.

6. Врачебный контроль за юными спортсменами и школьниками.

7. Особенности врачебного контроля за лицами старших возрастов.

8. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физкультурой и спортом.

9. Врачебно-педагогические наблюдения.

10. Перетренированность у спортсменов. Перенапряжения нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

11. Профилактика спортивного травматизма.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

(название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «Врачебно-педагогический контроль»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к зачету**

1. Сущность понятий «врачебно-педагогический контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение».
2. Самоконтроль физкультурника Объективные и субъективные показатели.
3. Методы определения телосложения и уровня физического развития.
4. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Методы врачебно-педагогического наблюдения.
5. Особенности врачебного контроля за занимающимися физкультурой.
6. Методы определения телосложения, физического развития.
7. Исследование и оценка функционального состояния крадиореспироаторной системы.
8. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
9. Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания.
10. Тестирование физической работоспособности.
11. Функциональные пробы. Основные требования, противопоказания. Классификация функциональных проб.
12. Проба С.П.Летунова. Содержание, методика проведения, оценка результатов.
13. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на пробу С.П.Летунова.
14. Гарвардский степ-тест. Содержание, методика проведения, оценка результатов.
15. Тест PWC170.  Модификации теста.
16. Инструментальные методы исследования системы внешнего дыхания.
17. Перетренированность: сущность, причины и общие признаки. Стадии перетренированности и их характеристика.
18. Перенапряжения сердечно-сосудистой системы, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
19. Профилактика травматизма.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой \_\_психологии и физического воспитания

(название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

**Основные учебные издания**

1. \**Андриянова, Е.Ю.* Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. ; — 2-е изд.. перераб. и ипс. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 325 с.
2. \**Гамза, Н.А.* Функциональные пробы в спортивной медицине : пособие / Н.А.Гамза, Г.Р.Гринь, Т.В.Жукова ; Белорус. гос.ун-т физ. культуры. — 2-е изд.. пер. — Минск : БГУФК, 2021. — 57 с.

**Дополнительные учебные издания**

1. *Бахрах, И.И.* Врачебный контроль и физическое воспитание детей школьного возраста / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. — Минск : Адукацыя і выхаванне, 2015. — 176 с.
2. *Белоцерковский, З.Б.* Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов / З.Б. Белоцерковский. — М. : Советский спорт, 2009. — 348 с.
3. \**Гамза, Н.А.* Основы врачебно-педагогических наблюдений. — Минск, 2004. — 46 с.
4. \**Гамза, Н.А.* Спортивная медицина : учебно-методическое пособие / Н.А.Гамза, Г.Г.Тернова ; Белорус. гос.ун-т физ. культуры. — 2-е изд.. пер. — Минск : БГУФК, 2016. — 119 с.
5. *Гамза, Н.А.* Понятия и термины в спортивной медицине : терминол. слов. / Н.А.Гамза, Г.Г.Тернова. — 6-е изд.. стер. — Минск : БГУФК, 2015. — 68 с.
6. *Герасевич, А.Н.* Спортивная медицина: терминологический словарь / А.Н. Герасевич. — Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2004. — 39 с.
7. *Герасевич, А.Н.* Спортивная медицина: практикум / А.Н. Герасевич. — Брест: БрГУ, 2013. — 169 с.
8. \**Граевская, Н.Д.* Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 1 // Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. — М. : Советский спорт, 2004. — 304 с.
9. \**Граевская, Н.Д.* Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 2 // Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. — М. : Советский спорт, 2004. —360 с.
10. \*Диагностика и коррекция физического состояния [Текст] : метод. рекомендации по организации и проведению самостоятельной работы для студентов специальности 1-01 02 02-6 «Начальное образование. Физическая культура»/ сост. И.А. Ножко. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010.
11. *Макарова, Г.А.* Спортивная медицина / Г.А. Макарова. — М. : Советский спорт, 2010. — 480 с.
12. \*Методики определения уровня физического развития и функционального состояния организма студента [Текст] : метод. рекомендации для студентов I курса всех специальностей дневной формы обучения / сост. И. А. Ножко. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 48 с.
13. Спортивная медицина : учебно-методические указания / Сост. А.Н. Герасевич, В.К. Куприян. — Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2001. — 61 с.
14. \*Спортивная медицина : учеб. пособие / Под ред. В.А. Епифанова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.
15. *Плотников, В.П.* Уроки спортивной медицины / В.П. Плотников, Б.А. Поляев ; под ред. проф. А.В. Чоговадзе. — М. : МВУНМУ, 2015. — 82 с.
16. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма студентов 3—4-х курсов / А.Н. Герасевич [и др.] ; под ред. А.Н. Герасевича. — Брест : Альтернатива, 2013. — 80 с.
17. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста / А.Н. Герасевич [и др.] ; под ред. А.Н. Герасевича. — Брест : БрГУ, 2017. — 75 с.

20 \*Физическая культура : практ. рук. для студентов пед. специальностей на длительный срок, более 1 месяца осв. от практических занятий фи.упр. // Т.И.Бусик, Т.С.Новаш, И.А.Ножка. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 92 с.

Примечание: \* — библиотека университета