Методические рекомендации по дисциплине Поликлиническая и неотложная педиатрия для специальности 31.05.02 - Педиатрия (Очное, Высшее образование, 6.0)

Тема №33. Комплексная оценка состояния здоровья детей организованных коллективов, оценка показателей физического и нервно-психического развития, определение физической подготовленности школьников

[▲ Редактировать](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod&metod_id=7265) | [http://krasgmu.ru/sys/images/ico_print.png](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=o_umkd_metod&metod_id=7265)

Право на изменение методички: [Гордиец Анастасия Викторовна](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=user&id=1158)

[▲ Передать право](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_change_right&metod_id=7265&metod_type=0)[Загрузить методичку из XML](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_xml&metod_id=7265)[Загрузить ФОС из другой методички (ТОЛЬКО ДЛЯ СКОПИРОВАННЫХ МЕТОДИЧЕК)](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_copy&metod_id=7265)

АВТОРЫ МЕТОДИЧКИ

[+ Автор](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=df_user_search)

[Гордиец Анастасия Викторовна](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=user&id=1158) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_del_user&metod_id=7265&user_id=1158)

ОСНОВНЫЕ ДАННЫЕ

[**Утверждено:**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod&tl_type=1&metod_id=7265); Протокол № 0

[**Разновидность занятия:**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod&tl_type=1&metod_id=7265)приглашение специалиста

[**Методы обучения:**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_method&metod_id=7265)объяснительно-иллюстративный [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_method&metod_id=7265&method_id=1), частично-поисковый (эвристический) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_method&metod_id=7265&method_id=4), исследовательский [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_method&metod_id=7265&method_id=5)

[**Значение темы (актуальность изучаемой проблемы):**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod&metod_id=7265)Физическое воспитание детей является неотъемлимой частью воспитания в семье и образовательном учреждении. Учитывая негативные тенденции в состоянии здоровья детей, о которых мы говорили на предыдущих занятиях, актуально изучение здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ, а так же знание нормативных документов о контроле физического воспитания детей.

ЗНАТЬ

[+ Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_structure&metod_id=7265)

деонтологические, морально- этические нормы и правила и принципы профессионального врачебного поведения, права пациента и врача, взаимоотношения « врач-пациент», «врач-родители» [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_structure&metod_id=7265&structure_id=52009)

методику сбора информации у детей и их родителей (законных представителей); методику осмотра детей; современные методы клинической и параклинической диагностики основных нозологических форм и патологических состояний у детей; медицинские показания к использованию современных методов лабораторной и инструментальной диагностики заболеваний у детей и подростков [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_structure&metod_id=7265&structure_id=52013)

современную классификацию, клиническую симптоматику основных заболеваний и пограничных состояний детского возраста, этиологию и патогенез соматических заболеваний у детей; клиническую картину состояний, требующих направления детей к врачам-специалистам; медицинские показания к использованию современных методов лабораторной и инструментальной диагностики заболеваний у детей; Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_structure&metod_id=7265&structure_id=52014)

Основные принципы профилактического наблюдения за детьми различных возрастных групп (осмотр, направление к врачам-специалистам и на лабораторное и инструментальное обследование) Особенности специфической и неспецифической профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_structure&metod_id=7265&structure_id=52016)

Основные принципы здорового образа жизни, перечень гигиенических мероприятий оздоровительного характера способствующих профилактике различных заболеваний, укреплению здоровья, устранению вредных привычек у детей Гигиенические аспекты питания, гигиену медицинских организаций, гигиенические проблемы медико-санитарной помощи детскому населению; основы профилактической ортопедия медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_structure&metod_id=7265&structure_id=52022)

УМЕТЬ

[+ Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_tl_add&metod_id=7265&tl_level=1)

Формулировка клинического диагноза, объёма дополнительных исследований для уточнения диагноза; [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173014)

Составление рациона питания для ребёнка с учётом возраста и типа вскармливания. Клиническая оценка адекватности питания потребностям детского организма. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173015)

Формулировка клинического диагноза, объёма дополнительных исследований для уточнения диагноза; [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173018)

ВЛАДЕТЬ

[+ Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_tl_add&metod_id=7265&tl_level=2)

Сбор анамнеза; опрос ребёнка и подростка, его родственников, оценка факторов риска. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173011)

Антропометрические измерения: взвешивание, измерение роста, окружность головы, груди, бедра, голени, плеча [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173012)

Клиническое обследование пациента различного возраста (осмотр, пальпация, аускультация, измерение артериального давления, определение характеристик пульса, частоты дыхания) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173013)

Проведение функциональных нагрузочных проб. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173016)

Оформить медицинскую документацию: карта профилактических прививок (ф.063/у), экстренное извещение (ф.058/у). [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173151)

Анализ ведения медицинской документации врача первичного звена. Провести экспертную оценку истории развития ребенка 1 года. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tl&metod_id=7265&tl_id=173152)

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

[+ Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_eltech&metod_id=7265&tl_level=2)

Аппарат для регистрации артериального давления [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41195)

Комплект методических указаний для аудиторной, для самостоятельной работы студентов [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41192)

Комплект наглядных пособий, таблиц [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41190)

Комплект раздаточных материалов [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41189)

Методические разработки для преподавателя [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41191)

Набор нормативных документов [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41193)

Сантиметровые ленты [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41196)

Стетофонендоскоп [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41194)

Телевизор [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41201)

Шпатели [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41197)

Экран [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_eltech&metod_id=7265&eltech_id=41200)

ХРОНОКАРТА

[Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=0)[Копировать из...](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono_copy&metod_id=7265)[Загрузить из шаблона](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono_template&metod_id=7265)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Этапы практического занятия | Продолжительность (мин.) | Содержание этапа и оснащенность |
| 1 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55104) Организация занятия [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55104) | 5.00 | Проверка посещаемости и внешнего вида обучающихся |
| 2 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55105) Формулировка темы и целей [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55105) | 5.00 | Озвучивание преподавателем темы и ее актуальности, целей занятия |
| 3 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55106) Контроль исходного уровня знаний и умений[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55106) | 20.00 | Тестирование, индивидуальный устный или письменный опрос, фронтальный опрос. |
| 4 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55107) Раскрытие учебно-целевых вопросов по теме занятия [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55107) | 10.00 | Инструктаж обучающихся преподавателем (ориентировочная основа деятельности) |
| 5 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55108) Самостоятельная работа\*\* обучающихся (текущий контроль) под контролем преподавателя. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55108) | 70.00 | Работа с медицинской документацией в ДОУ (школа, сад). Проведение проф. осмотров школьников. оформление медицинской документации по теме занятия. Ознакомление с нормативными актами. приказами, санпинами по теме занятия. |
| 6 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55109) Итоговый контроль знаний (письменно или устно) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55109) | 45.00 | ситуационные задачи |
| 7 | [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono&metod_id=7265&chrono_id=55110) Задание на дом (на следующее занятие) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_chrono&chrono_id=55110) | 5.00 | Учебно-методические разработки следующего занятия и методические разработки для внеаудиторной работы по теме |

АННОТАЦИЯ

[▲ Редактировать](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_chrono_annotation&metod_id=7265)

Гигиеническая норма двигательной активности составляет 5-12 часов для девочек и 7-15 часов для мальчиков. Суточная двигательная активность активности приходится на 32% - организованные формы физического воспитания и 18-22% - бытовые спонтанные движения ежедневная гимнастика до занятий.

Дефицит двигательной активности отмечается у 40% детей при наличии урока физического воспитания и 80% - при отсутствии урока физического воспитания. К резервам увеличения двигательной активности детей можно отнести:

* ежедневная гимнастика до занятий – 10 минут,
* физкультминутки на каждом образовательном уроке – 2-3 минуты,
* динамический час,
* игры на переменах – 15 минут,
* подвижные игры – 40 минут,
* уроки физической культуры,
* спортивная секция – 2 раза в неделю.

Объем двигательной активности у детей составляет 12-14 часов в неделю в норме.

*Условия эффективности*

1. Объем движений должен соответствовать биологической потребности организма.
2. Движения должны быть разнообразны по форме и характеру.
3. Физические нагрузки должны дозироваться с учетом морфофизиологических особенностей растущего организма .
4. Регулярно должны осуществляться врачебные и врачебно-педагогические наблюдения.
5. Занятия физическими упражнениями должны быть эмоционально насыщенными.

**Медицинский контроль включает**

* Распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой
* Контроль соответствия физической нагрузки состоянию здоровья
* Соблюдение санитарно-гигиенических условий

*Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников*

1. Младший школьный возраст 7 – 11 лет: недостаточно твердая костная система, часто имеются искривления позвоночника, плоскостопие. Приостановка роста. Крупные мышцы развиваются быстрее. Дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, недостаточно развита координация.
2. Средний школьный возраст 12 – 16 лет: не закончено окостенение позвоночника и таза, сохраняется возможность возникновения сколиозов. Замедление роста.
3. Старший школьный возраст 17 – 18 лет: усиление роста и тела в длину, увеличивается масса тела. Интенсивно развивается мелкая мускулатура. Совершенствуется точность и координация движений.

**Особенности проведения урока физкультуры у школьников**

Первые и вторые классы: игровые занятия, построения, повороты на месте, ходьба в строю, бег, прыжки, лазание по канату, по шесту, кувырки‚ общеукрепляющие упражнения. Результат: Выработка правильной осанки, обучение правильному дыханию, развитию координации движений

Третий класс: спортивные прыжки, элементы акробатики, баскетбол, расширяется подготовка по некоторым видам легкой атлетики.

Пятый класс. Ряд упражнений проводится по требованиям, предусмотренным спортивными правилами.

*Структура урока физкультуры*

* Вводная
* Основная
* Заключительная

Вводная часть. Продолжительность: 5-10 минут. Цель: Организация детей для занятия, мобилизация их внимания. Постепенное введение организма в работу. Повышение функции дыхания и кровообращения.

Основная часть урока. Продолжительность: 25-30 минут. Цель: Совершенствование общей координации движений. Выработка основных двигательных навыков. Тренировка нервно-мышечной сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие важнейших физических качеств быстроты, ловкости, силы и выносливости. Поднятие эмоционального тонуса.

Заключительная часть. Продолжительность: 3-5 минут. Цель: Приведение в относительно спокойное состояние ЦНС, органов дыхания и кровообращения.

*Общая плотность урока*

Время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение урока

Полезное время\_\_\_\_\_

Общая продолжительность урока

Общая плотность – 100%

*Моторная плотность урока*

Время, затраченное только на выполнение упражнений

Время, потраченное на выполнение упражнений

Длительность занятий

Составляет в норме 60-85%

**Оценка уровня физической подготовленности**

Методика мониторинга физической подготовленности содержится в Методических рекомендациях «Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в общеобразовательных школах» (2002г.)

*Тестирование физической подготовленности*

Обязательно должна предшествовать разминка в подготовительной части урока с включением в нее упражнений, сходных по структуре с тестовыми упражнениями. Тестирование проходят учащиеся, допущенные врачом по состоянию здоровья:

* Тест « Бег на 30м с высокого старта» (оценка быстроты и скорости движения)
* Тест «Бег на 1000м» (оценка общей и скоростной выносливости)
* Тест «Подтягивание на перекладине» (оценка силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса мальчиков 7 лет и юношей)
* Тест «Подъем туловища в положении сидя за 30 с» (оценка скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у девочек и девушек; у мальчиков в возрасте 4-7 лет)
* Тест «Прыжок в длину с места» (оценка динамической силы мышц нижних конечностей)

ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

* без нарушений состояния здоровья и физического развития;
* с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

1. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

* имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
* входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
* с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

1. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

5.1. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

* с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
* с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой. Двигательные режимы проводятся при ЧСС 120-130 уд/мин в начале учебного года и при 140-150 уд/мин – в конце учебного года

5.2. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

* Двигательные режимы проводятся при ЧСС 120-130 уд/мин в течение всего учебного года

**Урок физкультуры в специальной мед группе**

* Подготовительная часть – 20 минут
* Основная часть – 20- 22 минуты
* Заключительная часть – 3-5 минут

**Медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой**

Выдано \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(полное наименование медицинской организации)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже,

дата рождения)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ о том, что он (она) допущен(а) (не допущен(а)) к занятиям

физической культурой (ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий физической культурой (ненужное зачеркнуть).

Медицинская группа для занятий физической культурой:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указывается в соответствии с приложением N 3 к Порядку прохождения

несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении

в образовательные учреждения и в период обучения в них)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(должность врача, выдавшего заключение) (подпись) (фамилия, и.о.)

М.П.

Дата выдачи "\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Сроки освобождения от физкультуры**

* Острый тонзиллит 14-28 дней
* Бронхит 7-21 день
* Отит 14-28 дней
* Пневмония 30-60 дней
* Грипп 14-28 дней
* Острые инфекционные заболевания 30-60 дней
* Острый нефрит 60-90 дней
* Аппендицит 30-60 дней
* Переломы костей 30-90 дней
* Сотрясение головного мозга 60 дней

**Зоны интенсивности физических нагрузок**

* Низкая интенсивность – ЧСС до 130 уд/мин
* Средняя интенсивность – ЧСС до 130-160 уд/мин
* Большая интенсивность – ЧСС до 155-175 уд/мин
* Высокая интенсивность – ЧСС до 175 уд/мин
* Максимальная интенсивность – ЧСС 185-200 уд/мин

Врачебно-педагогический контроль проводится:

* На уроках физкультуры
* На занятиях в спортивных секциях
* При самостоятельных играх на большой перемене

**Гигиеническая оценка урока физкультуры**

* Санитарное состояние спортивного зала
* Соблюдение температурного режима
* Качество освещения
* Проветривание
* Состояние покрытия
* Готовность спортивного инвентаря
* Зафиксировать количество детей на уроке
* Зафиксировать количество отсутствующих детей
* Количество детей, занимающихся в основной группе
* Количество детей, занимающихся в подготовительной группе
* Наличие спортивной одежды и обуви у детей
* Отметить место и частоту урока физического воспитания в режиме дня и учебной недели
* Провести хронометраж урока
* Определить общую и моторную плотность урока
* Нарисовать физиологическую кривую ЧСС
* Следить за внешними признаками утомления

**Внешние признаки утомления**

* Окраска кожных покровов
* Степень потливости
* Выражение лица
* Характер дыхания
* Координация движений
* Внимание

Обычное для занятий утомление

* Небольшое покраснение кожи
* Ровное дыхание
* Бодрое, четкое выполнение команд и заданий
* Отсутствие жалоб

Утомление средней степени

* Значительное покраснение кожи
* Напряженное выражение лица
* Учащенное дыхание с периодическими глубокими вдохами и выдохами
* Нарушение координации движений
* Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение

Сильное утомление

* Резкое покраснение или побледнение кожи, синюшность кожи
* Страдальческое выражение лица
* Общая сильная потливость
* Резко учащенное поверхностное и аритмичное дыхание
* Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
* Отказ от выполнения упражнений
* Жалобы на головокружение, шум в ушах

**Физиологическая кривая**

* Подсчет пульса в течение 10 секунд
* До начала занятия
* После вводной части
* После общеразвивающих упражнений
* После основных упражнений
* После подвижной игры
* После заключительной части
* В течение 3-5 минут восстановительного периода

**Физиологическая кривая ЧСС у детей основной группы**

**Физиологическая кривая ЧСС у детей специальной группы**

**Нормотонический тип реакции на нагрузку**

**Гипертонический тип реакции на нагрузку**

* При нарушении регуляции сосудистого тонуса
* При физическом перенапряжении

**Гипотонический тип реакции АД**

* При снижении функциональной способности ССС
* При переутомлении после предшествующего большого физического напряжения
* В периоде восстановления после заболевания

**Дистонический тип реакции на нагрузку**

* В периоде восстановления после инфекционного заболевания
* При отклонениях со стороны ЦНС
* При перенапряжении
* В период полового созревания

**Реакция со «ступенчатым подъемом» САД**

* При заболеваниях ССС
* В периоде восстановления после инфекционного заболевания

**Допускаемый возраст для занятий спортом (Мазурин А.В., Воронцов И.М.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Возраст (в годах), в котором допускаются | | | |
| Начало занятий в СДЮШ | Участие в соревнованиях | | |
| в СДЮШ | юношеских | для взрослых |
| Акробатика | 10 | 11 | 17 | 19 |
| Баскетбол | 10 | 11 | 17 | 19 |
| Бокс | 14 | 15 | 17 | 19 |
| Борьба | 14 | 15 | 17 | 19 |
| Велоспорт | 14 | 14 | 16 | 19 |
| Водное поло | 12 | 13 | 15 | 19 |
| Волейбол | 11 | 11 | 17 | 19 |
| Гимнастика художественная | 10 | 10 | 16 | 18 |
| Гимнастика спортивная | 9 | 11 | 15 | 19 |
| Гребля академическая | 14 | 15 | 17 | 19 |
| Байдарка, каноэ | 13 | 15 | 17 | 19 |
| Конный спорт | 12 | 13 | 16 | 18 |
| Конькобежный спорт | 13 | 13 | 17 | 19 |
| Легкая атлетика | 10 | 11 | 17 | 19 |
| Лыжные гонки | 10 | 11 | 17 | 19 |
| Прыжки на лыжах | 12 | 13 | 17 | 19 |
| Двоеборье | 10 | 13 | 17 | 19 |
| Слалом | 10 | 11 | 17 | 19 |
| Настольный теннис | 11 | 11 | 15 | 17 |
| Парусный спорт | 12 | 14 | 17 | 19 |
| Плаванье | 10 | 11 | 13 | 17 |
| Прыжки в воду | 9 | 11 | 15 | 19 |
| Ручной мяч | 13 | 13 | 17 | 19 |
| Современное пятиборье | 12 | 13 | 17 | 19 |
| Стрельба пулевая | 14 | 14 | 16 | 19 |
| Теннис | 8 | 11 | 15 | 19 |
| Тяжелая атлетика | 15 | 15 | 17 | 19 |
| Туризм | 11 | 12 | 17 | 19 |
| Фехтование | 11 | 11 | 17 | 19 |
| Фигурное катание | 7 | 9 | 13 | 17 |
| Футбол | 13 | 13 | 16 | 18 |
| Хоккей | 11 | 13 | 16 | 19 |

**О ПОЛЬЗЕ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

Польза от пальчиковой гимнастики огромна. Развитие тонких движений пальцев очень хорошо влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Иначе говоря, делая зарядку для пальчиков, ребенок стимулирует клетки головного мозга, т.к. мозг напрямую связан с работой пальцев. К тому же пальчиковая гимнастика способствует концентрированию внимания, а в дальнейшем облегчит будущим школьникам усвоение навыков письма. Ну, и, следует учитывать, что подобные игры — еще один способ общения между мамой и ребенком

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Но это далеко не вся польза, какую приносят пальчиковые игры. Мозг ребенка осваивает огромный объем информации. Если какая-либо его функция не развита своевременно, то в последующем ее полноценное усвоение будет невозможно. Развитие мозга очень сильно зависит от двигательной активности ребенка, а особенно — от движений пальцев рук (то есть от тонкой моторики). Малыши, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса. Пальчиковую гимнастику можно использовать как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

***Вот некоторые упражнения:***

**Ёжик топал по дорожке**

**И грибочки нёс в лукошке.**

**Чтоб грибочки сосчитать,**

**Нужно пальцы загибать.**

Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.

**Наши пальцы сжались тесно.**

**Что такое? Интересно!**

**Видно, им прохладно стало.**

**Их укроем одеялом.**

Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

**Мы наши пальчики сплели**

**И вытянули ручки.**

**Ну, а теперь мы от Земли**

**Отталкиваем тучки.**

Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, а потом поднимают их вверх и тянутся как можно выше.

**Две веселые лягушки**

**Ни минуты не сидят.**

**Ловко прыгают подружки,**

**Только брызги вверх летят.**

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над столом) и кладут ладони на стол. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.

**Пальцы – маленький отряд –**

**Бодро выстроились в ряд.**

**Все из нашего полка**

**Достают до потолка.**

Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.

ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, — 15-20 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

Если в детском саду есть специально оборудованный зал, то занятия по физкультуре проводятся в нем. Во многих садиках физкультурного зала, к сожалению, нет, тогда физкультурой занимаются прямо в группе.

Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы). В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Содержание занятий по физкультуре в конкретном детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря и наличия спортзала. Многие современные детские сады помимо спортзала оборудованы бассейном, тогда 1 занятие в неделю проводится в воде.

**ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детских садах ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-8 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ФОРМА ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА**

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Если нет конкретных требований на этот счет, то в качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Во многих садиках требуют, чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

На сегодняшний день необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников, созданию здоровье сберегающих условий обучения. Эти положения вошли в последнее время в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования. «Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года» предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагается проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет:

* реальной разгрузки содержания общего образования;
* использование эффективных методов обучения;
* повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
* организация мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
* улучшение организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
* рационализация досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Предполагаемые в Концепции меры охраны и укрепления здоровья школьников фактически определяют направления ликвидации основных школьных факторов риска, предусматривают разработку и апробацию перспективных моделей здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушении здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют ранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер. Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

**Основные принципы здоровьесберегающей деятельности**

Эффективность анализа здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических и методических подходов и строится на принципах, отработанных в течение предыдущих десятилетий в Институте возрастной физиологии РАО, а именно:

* комплексность;
* системность;
* целостность;
* динамичность( повторяемость);
* репрезентативность;
* методическое единство.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика.

Системность означает анализ не только самих по себе качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, но также (причем в первую очередь) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования.

Целостность – необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное (два раза в год – осенью и весной; в течение ряда лет) обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов учащихся, конкретных учеников.

Репрезентативность (представленность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов учащихся.

Методическое единство – непременное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

* медико- гигиенические технологии (МГТ);
* физкультурно - оздоровительные технологии (ФОТ);
* экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
* технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
* здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Существуют и другие основания для классификации здоровьесберегающих технологий.

По характеру действия они могут быть подразделены на следующие группы:

1. защитно-профилактические;
2. компенсаторно-нейтрализующие;
3. стимулирующие;
4. информационно-обучающие.

Наиболее обобщенной из возможных классификаций является выделение 2 типов здоровьесберегающих технологий – организационных и педагогических.

В качестве системообразующего принципа здоровьесберегающей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье учащихся, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно – методическую обеспеченность работы. подбор и подготовку педагогических кадров (включая заботу об их здоровье) и, наконец, достаточное финансовое обеспечение всего проекта.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

1) организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

2) психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

3) учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно- воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

ИЗОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ АННОТАЦИИ

[+ Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_image&metod_id=7265)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_sanpin_detskiy_sad_2013g.docx>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4528)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_sanpin_shkoly_2010.doc>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4529)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_karta_prof._med.osmotra_nesovershennoletnego.doc>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4530)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_meditsinskoe_zaklyuchenie_dlya_zanyatiy_fizkulturoy.doc>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4531)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_prikaz-1346n.pdf>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4532)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_prikaz_n621.pdf>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4533)

Ссылка: <http://krasgmu.ru/umkd_files/metod/1_fed_protokoly_chast_2.pdf>  
[**✖** Изображение](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_image&image_id=4564)

ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

[+ Выбрать из базы](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_question&metod_id=7265&control_type=10) | [+ Ввести новый вопрос](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_bank&umkd_id=2713&metod_id=7265&control_type=10&question_id=0) | [▲ Упорядочить нумерацию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_order&metod_id=7265&control_type=10)

1. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834057) Организация проведения физических занятий у детей разного возраста. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834057&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834057)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834057&answer_id=0)

2. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834058) Правили распределения детей на физкультурные группы. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834058&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834058)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834058&answer_id=0)

3. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834059) Медицинский контроль физической культуры детей. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834059&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834059)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834059&answer_id=0)

4. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834060) Сроки освобождения от физкультуры после острых заболеваний. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834060&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834060)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834060&answer_id=0)

5. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834061) Сроки начала занятий спортом у детей. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834061&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834061)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834061&answer_id=0)

6. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834062) Комплексная оценка состояния здоровья детей организованных коллективов, оценка показателей физического и нервно-психического развития, определение физической подготовленности школьников. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834062&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834062)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834062&answer_id=0)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ С ЭТАЛОНАМИ ОТВЕТОВ

[+ Выбрать из базы](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_question&metod_id=7265&control_type=1) | [+ Ввести новый вопрос](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_bank&umkd_id=2713&metod_id=7265&control_type=1&question_id=0) | [▲ Упорядочить нумерацию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_order&metod_id=7265&control_type=1)

1. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834063) СПЕЦИФИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ СОСТОИТ В ВЫРАБОТКЕ АДЕКВАТНОЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА НА [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834063&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834063)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=0)

**Ответ 1:**негативные факторы внутришкольной среды; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=3105718) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105718)

**Ответ 2: воздействие природно-климатических условий;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=3105719)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105719)

**Ответ 3:**снижение концентрации кислорода в воздухе; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=3105720) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105720)

**Ответ 4:**неблагоприятные метеорологические факторы; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=3105721) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105721)

**Ответ 5:**изменения барометрического давления; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834063&answer_id=3105722) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105722)

2. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834064) ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ГРУППЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834064&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834064)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=0)

**Ответ 1:**спортивная, основная, подготовительная; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=3105724) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105724)

**Ответ 2:**медицинская, специальная, дополнительная; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=3105725) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105725)

**Ответ 3:**основная, дополнительная, спортивная; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=3105726) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105726)

**Ответ 4: основная, подготовительная, специальная;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=3105727)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105727)

**Ответ 5:**дополнительная, спортивная, подготовительная; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834064&answer_id=3105728) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105728)

3. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834065) ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834065&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834065)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=0)

**Ответ 1:**ограниченные, расширенные; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=3105733) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105733)

**Ответ 2:**специфические, неспецифические; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=3105734) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105734)

**Ответ 3:**весенние, осенние; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=3105735) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105735)

**Ответ 4:**летние, зимние; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=3105736) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105736)

**Ответ 5: общие, специальные;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834065&answer_id=3105737)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105737)

4. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834066) ГИГИЕНИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДОЛЖНО ОБЕСПЕЧИВАТЬ [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834066&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834066)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=0)

**Ответ 1:**достижение школьной зрелости; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=3105738) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105738)

**Ответ 2:**достижение социальной зрелости; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=3105739) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105739)

**Ответ 3: оптимальное состояние здоровья, высокую успеваемость;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=3105740)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105740)

**Ответ 4:**контроль учебного материала; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=3105741) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105741)

**Ответ 5:**обучение по режиму ДДУ; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834066&answer_id=3105742) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105742)

5. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834067) ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ЭТО [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834067&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834067)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=0)

**Ответ 1: суммарная величина выполненных разнообразных движений за определенный отрезок времени;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=3105743)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105743)

**Ответ 2:**биологическая потребность в движении; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=3105744) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105744)

**Ответ 3:**фактор, обеспечивающий постоянную величину энерготрат ребенка; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=3105745) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105745)

**Ответ 4:**саморегуляция двигательной активности; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=3105746) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105746)

**Ответ 5:**генетически заложенный объем движений в час; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834067&answer_id=3105747) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105747)

6. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834068) ОЦЕНКУ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ПРОВОДЯТ ПО [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834068&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834068)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=0)

**Ответ 1: моторной плотности урока и среднему уровню частоты сердечных сокращений у детей;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=3105748)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105748)

**Ответ 2:**среднему уровню частоты сердечных сокращений и артериальному давлению у детей; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=3105749) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105749)

**Ответ 3:**длительности основной части урока и среднему уровню частоты сердечных сокращений у детей; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=3105750) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105750)

**Ответ 4:**среднему уровню сердечных сокращений и частоты дыхательных движений у детей; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=3105751) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105751)

**Ответ 5:**длительности физкультуры; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834068&answer_id=3105752) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105752)

7. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834069) МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА - ЭТО [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834069&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834069)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=0)

**Ответ 1:**количество выполненных заданий за урок; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=3105753) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105753)

**Ответ 2:**интенсивность учебной нагрузки; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=3105754) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105754)

**Ответ 3:**соотношение разных видов учебной нагрузки между собой; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=3105755) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105755)

**Ответ 4: отношение времени, затраченного на выполнение заданий к общей продолжительности урока;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=3105756)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105756)

**Ответ 5:**продолжительность основной фазы урока; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834069&answer_id=3105757) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105757)

8. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834070) ПРИ СКОЛИОЗЕ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ВИДОМ СПОРТА [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834070&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834070)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=0)

**Ответ 1:**борьба; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=3105758) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105758)

**Ответ 2: плавание;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=3105759)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105759)

**Ответ 3:**тяжелая атлетика; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=3105760) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105760)

**Ответ 4:**спортивная гимнастика; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=3105761) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105761)

**Ответ 5:**баскетбол; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834070&answer_id=3105762) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105762)

9. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834071) МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834071&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834071)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=0)

**Ответ 1: 60 – 80%;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=3105763)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105763)

**Ответ 2:**80 – 100%; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=3105764) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105764)

**Ответ 3:**40 – 50%; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=3105765) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105765)

**Ответ 4:**более 100%; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=3105766) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105766)

**Ответ 5:**менее 40%; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834071&answer_id=3105767) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105767)

10. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=0&question_id=834072) ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К НАЗНАЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ ЯВЛЯЕТСЯ [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834072&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834072)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=0)

**Ответ 1:**заболевание опорно-двигательного аппарата; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=3105768) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105768)

**Ответ 2: кожные заболевания;**[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=3105769)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105769)

**Ответ 3:**гипокинезии; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=3105770) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105770)

**Ответ 4:**неврозы; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=3105771) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105771)

**Ответ 5:**заболевания внутренних органов при удовлетворительном функциональном состоянии; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834072&answer_id=3105772) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105772)

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ ПО ТЕМЕ С ЭТАЛОНАМИ ОТВЕТОВ

[+ Выбрать из базы](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_question&metod_id=7265&control_type=17) | [+ Ввести новый вопрос](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_bank&umkd_id=2713&metod_id=7265&control_type=17&question_id=0) | [▲ Упорядочить нумерацию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_pcontrol_order&metod_id=7265&control_type=17)

1. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=1&question_id=834074) Медицинский контроль физкультурного занятия в детском дошкольном образовательном учреждении общеразвивающего вида. Дата – 10.10.200…г. Время начала занятия – 9.00 Группа подготовительная Списочный состав группы – 23 человека Посещаемость – 19 человек (2 – сняты на отпуск родителей, 2 – больны ОРВИ) Присутствовали на занятии – 18 человек (1 – 3-й день в д/саду после фолликулярной ангины) Место проведения занятия – физкультурный зал д/сада. Помещение перед занятием проветрено, влажная уборка проведена. Температура воздуха в зале +17º С. Занятие проводилось при открытых фрамугах. Форма одежды - шорты (обнаженный торс, босиком) – у всех детей. Занятие проводил инструктор физкультуры (в спортивной форме). Дисциплина на занятии хорошая. Музыкальное сопровождение – фортепиано и магнитофон. Признаков переутомления у детей не отмечалось. Пульс у контролируемых детей В основной части ФИО Мед. группа по физ-ре Исходный пульс В вводной части В общеразвив. упр-ях В основных видах движения В подвижной игре В заключ. части Мальчик А. основная 78 90 104 118 144 98 Девочка А. основная 88 102 110 122 136 88 Девочка Ш. Для ослаблен. детей 82 100 106 120 150 92 Мальчик К. основная 80 92 102 110 130 90 Хронометраж занятия Вводная часть Общеразв. упражнения. О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и я Сек. мин. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 10 х х б б б б о у у у у у у о у у о у у у у у о у у 20 х п х б х б о у у у о у у о о у о у у у у у о у у 30 х п х б х б о у у у о у у у о у у у у у у у у у у 40 х п х б х б у у у у у у у у у у у у у у у у у у у 50 х б х б х х у у у у у у у у у у у д у о у у у у у 60 х б х б х х у у у у у о у у у у у д у о у у у у у П о д в и ж н а я и г р а Закл. ч. 26 27 28 29 30 31 32 33 о и и и и и х х о и и и и и х х и и и и и и х х и и и и и и х х и д и и и и х х и д и и и и х х Условные обозначения: х – ходьба, б – бег, п – прыжки, у – упражнения, и – игра, о – объяснение, показ, обоснованный простой (расстановка и уборка инвентаря, ожидание очереди к снаряду и т.п.), д – восстановление нарушенной дисциплины. В вводной и основной частях занятия было уделено много времени упражнениям для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (основные виды движений организованы поточным методом). [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834074&metod_id=7265) [▲Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834074)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=0)

**Вопрос 1:** Перечислить основные формы физического воспитания, использующиеся в организованных детских коллективах.;

**Вопрос 2:** Назвать медицинские группы для занятия физкультурой в дошкольных учреждениях и школах.;

**Вопрос 3:** Дать оценку месту, времени и условиям (санитарно-гигиеническим, медицинским, педагогическим) проведения физкультурного занятия; оценить продолжительность, структуру, плотность (общую и моторную) занятия.;

**Вопрос 4:** Дать характеристику нормальной физиологической кривой пульса у детей на физкультурном занятии. Построить и оценить физиологические кривые пульса у детей на данном занятии.;

**Вопрос 5:** Назвать степени тяжести утомления детей и подростков на физкультурном занятии. Какие из них могут присутствовать на физкультурных занятиях в д/саду, школе, в спортивных секциях?;

**Ответ 1:**Зарядка, физкультминутки, уроки физкультуры, хореография, занятия в бассейне, прогулки, соревнования, спортивные праздники.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=3105774) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105774)

**Ответ 2:**основная, подготовительная, специальная (А,В подгруппы).; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=3105775) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105775)

**Ответ 3:**Санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивного зала (проветривание, уборка, температурный режим), форме одежды детей и инструктора физкультуры и педагогические требования (дисциплина, музыкальное сопровождение) соблюдены. Медицинские отводы (на занятие не взят ребенок, только что переболевший фолликулярной ангиной) также соблюдены. С точки зрения методики проведения занятия: положительный момент – организация поточного метода в основных видах движения, отведение значительного времени на упражнения, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия; нежелательный момент – организация занятия (особенно в старшей и подготовительной группах) со всей группой сразу, а не по подгруппам (для более индивидуальной работы). Время проведения физкультурного занятия выбрано неверно, т.к. начинается оно в 9.00, т.е. сразу после завтрака, что недопустимо (минимальный интервал – около 40 минут). Продолжительность занятия – 33 минуты (близко к норме; в начале учебного года в подготовительной группе – 30 минут; к концу учебного года – 35 минут). Структура: вводная часть – 6 минут (максимально допустимая продолжительность); основная часть – 25 минут (максимально допустимая продолжительность), в т.ч.: общеразвивающие упражнения – 7 минут (максимально допустимая продолжительность); основные виды движений – 12 минут (максимально допустимая продолжительность); подвижная игра – 6 минут (максимально допустимая продолжительность); заключительная часть – 2 минуты (недостаточная продолжительность, должна быть – 3-4 минуты). Рекомендуется на 1-2 минуты увеличить заключительную часть для более плавного снижения нагрузки, а каждую предыдущую часть уменьшить на 1 минуту. Плотность общая = 32,3 • 100 = 97,8% (высокий результат) Плотность моторная = 29,3 • 100 = 88,8% (высокий результат); [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=3105776) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105776)

**Ответ 4:**Нормотонический тип реакции на нагрузку.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=3105777) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105777)

**Ответ 5:**Обычное для занятий утомление • Небольшое покраснение кожи • Ровное дыхание • Бодрое, четкое выполнение команд и заданий • Отсутствие жалоб Утомление средней степени • Значительное покраснение кожи • Напряженное выражение лица • Учащенное дыхание с периодическими глубокими вдохами и выдохами • Нарушение координации движений • Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение Сильное утомление • Резкое покраснение или побледнение кожи, синюшность кожи • Страдальческое выражение лица • Общая сильная потливость • Резко учащенное поверхностное и аритмичное дыхание • Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей • Отказ от выполнения упражнений • Жалобы на головокружение, шум в ушах.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834074&answer_id=3105778) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105778)

2. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=1&question_id=834077) При проведении профилактического осмотра в школе педиатром осмотрен мальчик 12 лет. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834077&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834077)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=0)

**Вопрос 1:** Какие параметры необходимо оценить при осмотре грудной клетки?;

**Вопрос 2:** Какие параметры необходимо оценить при осмотре позвоночника ребенка?;

**Вопрос 3:** Как оценить осанку ребенка?;

**Вопрос 4:** Тест для выявления сколиоза.;

**Вопрос 5:** Какие параметры необходимо оценить при осмотре конечностей?;

**Ответ 1:**При осмотре грудной клетки оценивают следующие параметры. • Форму (цилиндрическая, бочкообразная, коническая) и симметричность. Возможны следующие виды деформации грудной клетки: килевидная («ку- риная грудь») с выбуханием грудины, воронкообразная («грудь сапожни- ка» ) с западением грудины. Также отмечают наличие гаррисоновой бороз- ды (западение по линии прикрепления диафрагмы) и др. • Эпигастральный угол позволяет определить конституциональный тип у детей старше года: нормостенический (угол примерно равен 90°), гиперстенический (угол тупой), астенический (угол острый).; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=3105781) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105781)

**Ответ 2:**При осмотре позвоночника обращают внимание на следующие параметры. • Физиологические изгибы и их выраженность формируются у детей с развитием двигательной активности (возможно как увеличение, так и уменьшение лордоза или кифоза, формирование горба), наличие бо- ковых изгибов позвоночника (сколиоза), изменение осанки. Форма позво- ночника меняется при аномалиях развития скелета, рахите, травме, тубер- кулезном поражении позвонков и др. Тугоподвижность позвоночника возникает при ювенильном спондилоартрите. • Симметричность расположения лопаток, гребней подвздошных костей, ключиц, треугольников талии (асимметрия может свидетельствовать о на- личии нарушения осанки и другой патологии).; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=3105782) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105782)

**Ответ 3:**Осанка, т.е. привычная поза по принуждению стоящего человека, отражает особенности конфигурации тела. Осанка характеризуется положением головы, лопаток, конечностей, формой туловища, выраженностью изгибов позвоночника, положением линии остистых отростков. Выраженность изгибов позвоночника формирующихся у детей в процессе роста и развития, имеет большое физиологическое значение в связи с опорной и рессорными функциями позвоночника. Глубина нормальных искривлений позвоночника составляет 3-4 см. Чрезмерное увеличение или уменьшение выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах приводит к таким нарушениям осанки, как круглая (сутулая), кругло-вогнутая и плоская спина. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо – ребенок должен принять естественную, привычную для него позу. Порядок осмотра: 1. Осмотр в фас – руки вдоль туловища – определяется форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии – просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с вершиной треугольника на уровне талии; деформация грудной клетки, симметрия таза. 2. Осмотр сбоку – поза как при осмотре в фас – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины. 3. Осмотр со спины (поза сохраняется) – симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=3105783) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105783)

**Ответ 4:**Тест для выявления сколиоза: Основным приемом для выявления истинного структурного сколиоза считается осмотр со сгибанием позвоночника и наклоном туловища вперед. Наклон туловища проводится медленно, при этом руки свободно свисают вниз, ноги выпрямлены. При наличии сколиоза определяется ассиметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе. Для более точного выявления торсии позвоночника осмотр следует проводить в двух положениях – сзади спереди. При осмотре сзади, наклоняя туловище ребенка от себя, можно обнаружить торсию грудопоясничного и поясничного отделов. При осмотре спереди, наклоняя туловище ребенка к себе, можно обнаружить торсию верхнегрудного и грудного отделов.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=3105784) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105784)

**Ответ 5:**При осмотре конечностей оценивают следующие параметры. • Правильность контуров и симметричность, что позволяет выявить кост- ные деформации, наличие переломов, ложных суставов и др. • Относительную длину (пропорциональность по отношению к туловищу – показатель биологического возраста ребенка). • Форму: может быть вальгусное (Х-образное) или варусное (О-образное) искривление нижних конечностей, что соответствует рахиту, сифилису, тубулопатии. Состояние суставов (форму, наличие припухлости, гиперемии и др.). Различают дефигурацию — обратимое изменение, связанное с внутрисустав- ным выпотом и/или утолщением (воспалением) синовиальной оболочки — и деформацию — стойкое изменение формы сустава, обусловленное про- лиферативными и деструктивными процессами, развитием подвывиха, кон- трактуры, анкилоза сустава, у детей раннего возраста изменения при рахите-«браслетки» - утолщения в области лучезапястных суставов.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834077&answer_id=3105785) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105785)

3. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=1&question_id=834080) Подросток 17 лет занимается с 14 лет тяжелой атлетикой. Тренер советует юноше увеличить мышечную массу. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834080&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834080)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=0)

**Вопрос 1:** Посоветуйте правильный способ набора мышечной массы.;

**Вопрос 2:** Как подростку избежать тучности?;

**Вопрос 3:** Методика измерения толщины складок подкожной жировой клетчатки.;

**Вопрос 4:** Возможно ли применение белковой диеты, гормонов, витаминов?;

**Вопрос 5:** Методика оценки тургора мягких тканей.;

**Ответ 1:**Интенсификация мышечной работы при увеличении энергетической ценности пищи.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=3105786) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105786)

**Ответ 2:**Повторные измерения толщины подкожно-жировой складки позволят судить о количестве подкожного жира.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=3105787) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105787)

**Ответ 3:**Более объективно толщину подкожного жирового слоя у детей старшего возраста определяют циркулем-калипером над трицепсом, бицепсом, под лопаткой и над подвздошной костью и сравнивают с существующими нормативами. Разработаны формулы, позволяющие на основании толщины складок подкожной жировой клетчатки рассчитать массу жира в организме ребенка.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=3105788) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105788)

**Ответ 4:**Избыточная нагрузка белком, применение лекарств, гормонов и больших доз витаминов не приносит успеха и может навредить подростку.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=3105789) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105789)

**Ответ 5:**Тургор мягких тканей определяют по ощущению сопротивления и упруго- сти при сдавливании кожи и всех мягких тканей на внутренней поверхности плеча или бедра большим и указательным пальцами. При снижении тургора создаётся ощущение вялости или дряблости этой складки.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834080&answer_id=3105790) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105790)

4. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=1&question_id=834085) На приеме у педиатра в поликлинике мама с девочкой 3 лет. Ребенок оформляется в детский сад. Масса тела 15,1 кг, длина тела 98 см. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834085&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834085)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=0)

**Вопрос 1:** Укажите эмпирическую формулу для расчета длины тела старше 1 года.;

**Вопрос 2:** Укажите эмпирическую формулу для расчета массы тела старше 1 года.;

**Вопрос 3:** Оцените длину тела ребенка.;

**Вопрос 4:** Оцените массу тела ребенка.;

**Вопрос 5:** Оцените физическое развитие ребенка по центильным таблицам.;

**Ответ 1:**Длина тела годовалого ребенка + 6 х n, где n — возраст в годах.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=3105791) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105791)

**Ответ 2:**масса до 12 лет = 10,5 + 2 х n, где n — возраст в годах.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=3105792) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105792)

**Ответ 3:**75 + 6х3 = 93 см.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=3105793) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105793)

**Ответ 4:**10,5 + 2х3 = 16,5 кг.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=3105794) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105794)

**Ответ 5:**Физическое развитие среднее, гармоничное.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834085&answer_id=3105795) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105795)

5. [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_bank&umkd_id=2713&control_view=1&question_id=834092) Девочка 13 лет осмотрена врачом педиатром в школе. Масса тела 42 кг, длина тела 155 см, окружность головы 55 см, окружность груди 67 см, индекс Эрисмана - 10,5 см, Филиппинский тест положительный. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_question&question_id=834092&metod_id=7265) [▲ Позицию](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_fos_pos&metod_id=7265&question_id=834092)

[+ Вопрос/Ответ](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=0)

**Вопрос 1:** Оцените показатели физического развития по центильным таблицам.;

**Вопрос 2:** Проведите оценку индекса Эрисмана.;

**Вопрос 3:** Что такое Филиппинский тест и как его оценить?;

**Вопрос 4:** Характеристика старшего школьного периода развития ребенка.;

**Вопрос 5:** Возрастная патология в подростковый период.;

**Ответ 1:**Длина тела 75 центиль, масса тела 25-75 центиль, окружность головы 25-75 центиль, окружность груди 10-25 центиль. Физическое развитие среднее, гармоничное.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=3105796)[**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105796)

**Ответ 2:**Индекс Эрисмана = окружность грудной клетки минус ½ длины тела, в пределах нормы.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=3105797) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105797)

**Ответ 3:**Филлипинский тест у детей становится положительным после 5 лет, т.е. ребенок может достать уха противоположной рукой вокруг головы.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=3105798) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105798)

**Ответ 4:**Старший школьный период (подростковый 12-18 лет): • ускорение роста (пубертатный скачок роста); • значительная перестройка эндокринного аппарата: усиление функции половых желез, щитовидной железы, гипофиза; • время полового созревания; • более развивается абстрактное мышление; • чаще выявляются эндокринные нарушения, нарушения осанки, ВСД; • значительно повышается мышечная сила, работоспособность; • для каждого ребенка характерен индивидуальный темп биологического развития.; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=3105799) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105799)

**Ответ 5:**• Часто встречаются функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы («юношеское сердце», «юношеская гипертония», дисциркуляторные расстройства в виде акроцианоза и обморочных состояний); • Широко распространены расстройства питания (тучность, дистрофия) и заболевания ЖКТ (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь); • Выявляются дефекты развития полового аппарата; • Могут обостриться инфекционно-аллергические заболевания, туберкулез; • Возможны отклонения в функционировании эндокринного аппарата (зоб, гипо- или гипертиреоз и др.).; [▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_pcontrol_answer&question_id=834092&answer_id=3105800) [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_answer_del&answer_id=3105800)

Примерная тематика НИРС по теме

[+ Выбрать из базы](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_nirs&metod_id=7265) | [+ Ввести новый](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl_metod&umkd_id=2713&tl_type=8&tl_id=0&semester=6&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=9&tl_type=8&tl_id=173003) 1. Основы законодательства РФ по охране материнства и детства. Правовые аспекты работы врача педиатра амбулаторного звена [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173003&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=9&tl_type=8&tl_id=173004) 2. Мониторинг медико-биологических, социально-гигиенических факторов риска развития заболеваний детей и подростков. [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173004&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=11&tl_type=8&tl_id=173007) 3. Современные тенденции физического развития детей и подростков. Проблемы акцелерации и децелерации [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173007&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=11&tl_type=8&tl_id=173008) 4. Гигиенические основы воспитания детей в образовательных учреждениях [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173008&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=12&tl_type=8&tl_id=173010) 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173010&metod_id=7265)

[▲](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_tl&umkd_id=2713&semester=9&tl_type=8&tl_id=173149) 6. Роль семьи в формировании здоровья детей и подростков [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_nirs&nirs_id=173149&metod_id=7265)

ЛИТЕРАТУРА

[+ Добавить](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_lit&metod_id=7265)

**Основная литература**

[Поликлиническая и неотложная педиатрия](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=51199) [Электронный ресурс] : учебник / ред. А. С. Калмыкова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 896 с. : ил. - ISBN 9785970426487 [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_lit&metod_id=7265&res_id=51199)

[Поликлиническая и неотложная педиатрия](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=51199) [Электронный ресурс] : учебник / ред. А. С. Калмыкова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 896 с. : ил. - ISBN 9785970426487 [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_lit&metod_id=7265&res_id=51199)

**Дополнительная литература**

616-053.2  
Д38  
[Детские болезни](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=31422) : учеб. для мед. вузов / ред. А. А. Баранов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 1008 с : ил. + CD. - ISBN 9785970411162 : 1281.00 [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_lit&metod_id=7265&res_id=31422)

616-053.2  
Д38  
[Детские болезни](http://krasgmu.ru/index.php?page%5bcommon%5d=elib&cat=catalog&res_id=31422) : учеб. для мед. вузов / ред. А. А. Баранов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 1008 с : ил. + CD. - ISBN 9785970411162 : 1281.00 [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_lit&metod_id=7265&res_id=31422)

**Электронные ресурсы**

Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи пациентам детского возраста с различными патологическими состояниями [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15584)

Американская академия педиатрии [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15585)

Видео лекции Союза педиатров России [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15586)

Официальный сайт компании КонсультантПлюс [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15619)

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15620)

Здоровая Россия [**✖**](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_del_metod_tech&metod_id=7265&tech_id=15621)

ПРИЛОЖЕНИЕ

[▲ Редактировать](http://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=df_umkd_metod_addition&metod_id=7265)