

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР П.Ф.Зубаилова
«29» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.06. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

для специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Учитель физической культуры

Форма обучения – заочная

Дербент 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частная образовательная организация высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

ст.преподаватель ПЦК ЕСЭд В.С. Алиметова
(занимаемая должность) (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Естественных и социально-экономических дисциплин
«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК к.э.н., доцент Г.Г.Гамидов
(степ.,инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОП.06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа** относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

уметь:

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

знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа;

иметь практический опыт:

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 18 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 138 часов.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.
ЛР 28. Вступающий в конструктивное профессионально значимое взаимодействие с представителями разных субкультур.

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	18
в том числе:	
Содержание учебного материала	8
Практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	138
в том числе:	
Выполнение домашнего задания	138
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»**

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы врачебного контроля		45	
Тема 1.1. Врачебный контроль, его цели, задачи и содержание; врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой.	Содержание учебного материала.	1	2
	1 Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями. История возникновения и развития врачебного контроля. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Формы работы ВК. Задачи и методы врачебно-педагогических наблюдений. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Методы исследований. Исследование физического развития.		
	Практические занятия. Исследование физического развития школьника. Взаимодействие с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщений: «История возникновения и развития врачебного контроля», «Формы работы ВК», «Визуальные признаки утомления».	21	
	Содержание учебного материала.	1	2

Тема 1.2. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб	Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике. Велозргометрия. Тредмил-тест. Проба с гипервентиляцией. Проба Аншера. Проба с задержкой дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщения «Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом» Проведение простейших функциональных проб.	20	
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры.		89	
Тема 2.1. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	Содержание учебного материала	2	2
	Общие основы применения лечебной физической культуры. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению ЛФК		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщения: «История развития ЛФК», Составление сравнительной таблицы «Особенности оздоровительной тренировки в детском и подростковом возрасте, оздоровительной тренировки женщин, оздоровительной тренировки в пожилом и старческом возрасте». Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующего, трофического действия, формирования компенсации, нормализации функций).	20	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	1	2

Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификация физических упражнений в ЛФК*		Средства, формы ЛФК. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр. Формы ЛФК в различных двигательных режимах.		
	Практические занятия. Проведение идеомоторных и изометрических упражнений, под руководством врача, разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой (ЛФК);		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление схем: «Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр», «Формы ЛФК в различных двигательных режимах».		20	
Тема 2.3. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК*	Содержание учебного материала.		1	2
		Методические правила проведения занятий ЛФК. Дозирование физической нагрузки. Процедура лечебной гимнастики. Оценка эффективности применения ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика лечебных режимов.		
	Практические занятия. Оценка степени утомляемости при выполнении физических упражнений.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление методических правил проведения занятий ЛФК, подготовка сообщений: «Характеристика нарушений обмена веществ», «Организация медицинских групп в школе».		10	

<p>Тема 3.1. Показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК*</p>	<p>Практические занятия Физиологическая кривая на занятиях ЛФК, визуальные признаки утомления,</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Разработка индивидуального графика -контроля за переносимостью процедур ЛФК, Составление сообщения «Физиологические механизмы влияния массажа на организм». Контроль за переносимостью процедур ЛФК. определение частоты дыхания, особенности исследования сердечно-сосудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.</p>	20	
<p>Тема 3.2. Основы методики ЛФК при травмах и заболеваниях.</p>	<p>Практические занятия Решение ситуационных задач при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата; заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Составление примерного комплекса упражнений при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Подготовка сообщений : «Общая характеристика травматических повреждений и их осложнений», «Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика», «Остеохондроз позвоночника. Этиология. Клиника, в зависимости от локализации патологического процесса», Разработать индивидуальный комплекс упражнений занятий ЛФК при :-травме локтевого сустава, -при заболевании бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой, -при ишемической болезни сердца.</p> <p>ЛФК при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов.</p> <p>ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Методики разгрузки, коррекции позвоночника, активные и пассивные ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника</p>	10	
Раздел 4. Основы массажа.		22	
<p>Тема 4.1.</p> <p>Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм</p>	Содержание учебного материала	2	2
	<p>Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Определение массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу.</p>		
	Практические занятия. Проведение гигиенического и спортивного массажей.	1	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «История возникновения и развития массажа»</p>	10	
<p>Тема 4.2. Основные виды и приемы массажа*</p>	<p>Практические занятия. Использование и выполнение основных приемов массажа и самомассажа; их последовательность .</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение на тему «Спортивный массаж». Виды массажа. Основные приемы массажа. Приемы классического массажа, последовательность выполнения приемов в сеансе массажа. Массаж отдельных частей тела.</p>	3	
<p>Тема 4.3 Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста. *</p>	<p>Практические занятия. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Выбор упражнений и дозирование нагрузок.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщения «Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста» Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. Организация медицинских групп в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.</p>	4	
Всего:		156	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет лечебной физической культуры и врачебного контроля

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 22 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

массажный стол

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

Кабинета массажа

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 20 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

массажный стол

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>
3. Бобкова, Т. В. Основы врачебного контроля : учебное пособие : [12+] / Т. В. Бобкова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 116 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690324> (дата обращения: 04.07.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3110-8. – DOI 10.23681/690324. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Цуцаева, М. В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие : [16+] / М. В. Цуцаева, Т. Н. Власова, Л. И. Зуб ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 120 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611232>
2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сангьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](https://biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](https://biblioclub.ru/).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;• проводить простейшие функциональные пробы;• под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);• использовать основные приемы массажа и самомассажа; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">• цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;• назначение и методику проведения простейших функциональных проб;• значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;• средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;	<p>- устный и письменный опрос; - выполнение тестовых заданий, самостоятельных работ;</p>

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
 - показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
 - основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
 - методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;
 - особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
 - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
 - основные виды и приемы массажа;
- иметь практический опыт:***
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

- выполнение и защита практических работ.