

Приложение 2.19
к ОПОП-II по специальности
49.02.01 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей в
области туризма и естественных
наук
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель ПЦК
О. Н. Герасимова

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 1
от «13» мая 2025 г.
Председатель экспертного
совета: Т.С. Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«14» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и
массажа

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Овсянкина М.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	12
3.1. Материально-техническое обеспечение	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП 14. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

1.1. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины «ОП 14. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»: формирование знаний в области врачебно-педагогического контроля на уроках физической культуры, приобретение теоретических знаний и практических навыков проведения занятий лечебной физической культуры и массажа.

Дисциплина «ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 01	взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты	цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой
ОК 02		
ОК 08		
	проводить простейшие функциональные пробы	назначение и методику проведения простейших функциональных проб
	под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)	значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений
	использовать основные приемы массажа и самомассажа	средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	56	40
<i>Курсовая работа (проект)</i>	—	—
Самостоятельная работа	9	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	—	—
Всего	65	40

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой			
Тема 1.1.Основы организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Краткие исторические данные о становлении врачебного контроля в нашей стране. Цель, задачи и содержание врачебного контроля Организация врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом	1	
Тема 1. 2. Методы обследования, используемые во врачебном контроле за занимающимися физкультурой и спортом	Содержание учебного материала	4/3	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1.Анамнез. Исследование и оценка физического развития: соматоскопия, оценка биологического созревания и полового развития, определение календарного возраста. Антропометрия. Методы оценки физического развития.	1	
	2. Функциональные методы исследования, пробы и тесты. Оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой. Методы самоконтроля здоровья и самочувствия		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	1. Практическое занятие 1. Оценка физического развития	1	
	2. Практическое занятие 2. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы, дыхательной системы , нервно-мышечной системы.	1	
	3. Практическое занятие 3. Составление дневника самоконтроля.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста и пола».	1	

Тема 1.3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительно физкультурой и спортом	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Врачебный контроль за школьниками: морфофункциональная характеристика возрастных особенностей детей и подростков 2. Определение, цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы организации и методы исследования, применяемые при врачебно-педагогических наблюдениях	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 4. Проведение врачебно-педагогических наблюдений за школьниками, отнесёнными к основной, подготовительной и специальной медицинским группам	2	
Тема 1.4. Заболевания и травмы при занятиях физкультурой и спортом	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Заболевания, предпатологические и патологические состояния у занимающихся физкультурой и спортом	2	
	2. Острые патологические состояния, их профилактика и оказание первой помощи.		
	3. Травмы при занятиях физкультурой и спортом , их причина и профилактика		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 5. Оказание первой помощи при травмах на занятиях физкультурой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Классификация спортивных травм»	1	
Тема 1.5 Средства восстановления работоспособности	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Утомление и его проявления. Значение физиологического утомления. Восстановление работоспособности , ранняя и поздняя фазы восстановления.	1	
	2. Классификация средств восстановления и основные принципы их использования. Характеристика средств восстановления		
	3. Критерии распределения труда на производстве на основные группы профессий. Назначение физической культуры на производстве. Формы занятий производственной гимнастикой. Назначение физкультурной минутки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	1. Практическое занятие 6. Методика составления комплексов физкультурной паузы на производстве.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Средства, применяемые в комплексах производственной гимнастики»,	1	
Раздел 2. Лечебная физическая культура			
Тема 2.1. Средства , формы и методы занятий лечебной физкультуры (ЛФК)	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Понятие о ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Влияние физических упражнений на больного. Цели и задачи ЛФК. Совместная работа с врачом по разработке комплексов и проведению индивидуальных и групповых занятий ЛФК	2	
	2. Систематизация средств лечебной физкультуры. Формы и методы применения ЛФК.		
	3. Средства ЛФК. Физические упражнения: изотонические , изометрические , релаксационные , идеомоторные . Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп		
	4. Клинико - физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений. Основные принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Схема построения занятия лечебной гимнастикой. Сочетание принципов общего и местного воздействия физических упражнений на организм		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 7. «Составление комплексов оздоровительной гимнастики, с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму ».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы по теме «Статические и динамические дыхательные упражнения».	1	
	Тема 2.2. ЛФК при	Содержание учебного материала	

заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1. Механизмы восстановления и компенсации функций при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физиологические основы физической тренировки больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Противопоказания к назначению лечебной гимнастики. Обоснование выбора программы физической реабилитации..		
	3. Методы контроля за адекватностью физической нагрузки состоянию больного и оценка результатов контроля на различных этапах активизации больного.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическая работа 8. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Допустимые нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой»	1	
Тема 2.3. Лечебная физкультура при острых и хронических заболеваниях легких	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов дыхания.	1	
	2. Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическая работа 9. «Особенности методики лечебной гимнастики при острых заболеваниях легких»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Особенности дыхательной гимнастики по методу Э. В. Стрельцовой»	1	
Тема 2.4. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов пищеварения.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	1.Практическая работа 10. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы».	2	
Тема 2.5. Лечебная гимнастика при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала	3/2	
	1. Заболевания опорно-двигательного аппарата у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Виды физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата, сочетание упражнений, массажа, физиотерапевтических процедур.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическая работа11. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата».	2	
Тема2.6. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников	Содержание учебного материала	3/2	
	1.Методические особенности проведения занятий ЛФК с детьми школьного возраста, составление и проведение комплексов ЛФК у детей и подростков с деформациями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическая работа 12. «Подбор упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, плоскостопия, растяжения мышц и связок детей и подростков».	2	
	Самостоятельная работа обучающегося Составление презентации по теме «Профилактика и лечение заболеваний позвоночника у детей».	1	
Раздел 3. Основы массажа			
Тема 3.1. Массаж и его влияние на организм.	Содержание учебного материала	1	
	1. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания при назначении массажа.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Определение и классификация массажа по приемам и видам. Способы дозирования, контроля эффективности и безопасности массажа. Физиологическое действие массажа на организм.		

	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Гигиенические требования к проведению массажа»	1	
Тема 3.2. Основные приёмы классического массажа и их разновидности	Содержание учебного материала	11/10	
	Основные приёмы массажа. Поглаживание, физиологическое влияние. Техника основных приёмов, Техника вспомогательных приёмов. Методические указания к приёмам. Растирание. Физиологическое влияние. Техника основных приёмов. Техника вспомогательных приёмов. Разминание. Физиологическое влияние. Техника основных приёмов. Методические указания. Вибрация. Физиологическое влияние. Техника приёмов. Методические указания..	1	OK 01 OK 02 OK 08
	2. Частный массаж. Массаж области шеи. Массаж верхних конечностей. Массаж спины и поясницы. Массаж нижних конечностей.		
	3. Массаж при травмах. При растяжениях связок суставов. Массаж при ушибах. Массаж при вывихах и переломах. Массаж при судорогах.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическая работа 13. «Освоение приёмов массажа»	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление презентации по теме «Нетрадиционные виды массажа»	1	
Тема 3.3. Особенности спортивного массажа	Содержание учебного материала	10/9	
	1. Спортивный массаж. Тренировочный, восстановительный, предварительный, согревающий.	1	OK 01 OK 02 OK 08
	2. Самомассаж, последовательность приёмов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	9	
	1. Практическая работа 14. «Освоение тренировочного, восстановительного и предварительного массажа».	8	
	2. Практическая работа 15. Итоговое занятие	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		65	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1.Бурякин Ф.Г., В.С. Мартынихин Лечебная физическая культура и массаж.-Москва: КНОРУС,2015. -282с.

2.Попов С.Н., Валеев Н.М. Лечебная физическая культура: учеб.для ст. высш. уч. зав. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.-416.с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник/ Э.Н. Вайнер. – 3-е изд., стер. – М.: Флинта, 2012. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/60707/#2>

2. Лечебная физическая культура в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : метод. указания / И. П. Зайцева, О. Н. Зайцев, А. В. Буриков, Яросл. гос. ун-т .— Ярославль : ЯрГУ, 2008 .— 41 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/207170>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472837>

4.Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	точность в определении задач и содержания врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	тестирование
назначение и методику проведения простейших функциональных проб	точность в назначении и методике проведения простейших функциональных проб	опрос
значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	точность в определении ЛФК , значении ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмах лечебного воздействия физических упражнений	тестирование
средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК	точность в выборе средств, форм и методов занятий ЛФК, точность в описании классификации физических упражнений в ЛФК	тестирование
показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК	точность в определении показаний и противопоказаний при назначении массажа и ЛФК	тестирование
основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов	точность в описании основ методики ЛФК при травмах,	тестирование

дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	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	точность в описании методических особенностей проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста	опрос
особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе	точность в описании особенностей коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе	опрос
понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм	точность в описании понятия о массаже, физиологических механизмов влияния массажа на организм	тестирование
основные виды и приемы массажа	точность в описании основных видов и приемов массажа	опрос
взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты	составляет перечень требований при организации учебных занятий и мероприятий с точки зрения возрастных особенностей детей и подростков	Практическая работа 3. Практическая работа 4.
проводить простейшие функциональные пробы	подбирает оборудование соответственно возрасту и антропометрическим показателям, типу телосложения, умственным способностям детей и подростков.	Практическая работа 1. Практическая работа 2.
под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)	проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды по критериям СНиП, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях	Практическая работа 5. Практическая работа 6. Практическая работа 7. Практическая работа 8. Практическая работа 9. Практическая работа 10. Практическая работа 11.
использовать основные приемы массажа и самомассажа	определяет физическую и умственную работоспособность детей и подростков, используя классические методы анатомии и физиологии	Практическая работа 12. Практическая работа 13.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		