

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
естественнонаучного цикла
Протокол № 9
от «17» мая 2021 г.
Председатель ПЦК:
М.Н. Жданова

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 6
от «24» мая 2021 г.
Председатель экспертного
совета:
Н.Ю. Ульянова

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа

Л.А. Перова
«15» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа

Программа учебной 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП 06. Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08	взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты	цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой
	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	213
в т. ч.:	
теоретическое обучение	64
практические занятия	78
Самостоятельная работа	71
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физкультурой			
Тема 1.1. Основы организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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</p>	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 1. 2. Методы обследования, используемые во врачебном контроле за занимающимися физкультурой и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Анамнез. Исследование и оценка физического развития: соматоскопия, оценка биологического созревания и полового развития, определение календарного возраста. Антропометрия. Методы оценки физического развития.</p> <p>2. Функциональные методы исследования, пробы и тесты. Оценка функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие 1. Оценка индивидуального здоровья, заключение по данным обследования.</p> <p>2. Практическое занятие 2. Методы самоконтроля состояния здоровья. Дневник самоконтроля.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Некоторые особенности врачебного контроля за лицами разного возраста и пола».</p>	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 1.3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительно физкультурой и спортом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Определение, цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы организации и методы исследования, применяемые при врачебно-педагогических наблюдениях</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>1. Практическое занятие 3. Проведение врачебно-педагогических наблюдений, анализ и оценка полученных данных.</p>	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	4	

Заболевания и травмы при занятиях физкультурой и спортом	1. Заболевания, предпатологические и патологические состояния у занимающихся физкультурой и спортом	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	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	5	
	1. Практическое занятие 4. Оказание первой помощи при травмах на занятиях физкультурой	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Классификация спортивных травм»	3	
Тема 1.5 Средства восстановления работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Утомление и его проявления. Значение физиологического утомления. Восстановление работоспособности, ранняя и поздняя фазы восстановления.	4	
	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	5	
	1. Практическое занятие 5. Методика составления комплексов физкультурной паузы на производстве.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Средства, применяемые в комплексах производственной гимнастики»,	5	
Раздел 2. Лечебная физическая культура			
Тема 2.1. Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой (ЛФК)	Содержание учебного материала	6	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	6	
	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	5	
	1. Практическое занятие 6. «Составление комплексов оздоровительной гимнастики, с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму ».	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы по теме «Статические и динамические дыхательные упражнения».	5	
Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	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.	4	
	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	5	
	1.Практическая работа 7. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Допустимые нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой»	5	
Тема 2.3. Лечебная физкультура при острых и хронических заболеваниях легких	Содержание учебного материала	4	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.	4	
	2. Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	
	1.Практическая работа 8. «Особенности методики лечебной гимнастики при острых заболеваниях	5	

	легких»		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме «Особенности дыхательной гимнастики по методу Э. В. Стрельниковой»	9	
Тема 2.4. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения	Содержание учебного материала	4	
	1. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов пищеварения.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическая работа 9. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы».	1	
Тема 2.5. Лечебная гимнастика при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала	4	
	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.	4	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	10	
	1.Практическая работа 10. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата».	10	
Тема2.6. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников	Содержание учебного материала	4	
	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	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1.Практическая работа 11. «Подбор упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, плоскостопия, растяжения мышц и связок детей и подростков».	10	
	Самостоятельная работа обучающегося Составление презентации по теме «Профилактика и лечение заболеваний позвоночника у детей».	10	
Раздел 3. Основы массажа			

Тема 3.1. Массаж и его влияние на организм.	Содержание учебного материала	5	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания при назначении массажа.	5	
	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»	10	
Тема 3.2. Основные приёмы классического массажа и их разновидности	Содержание учебного материала	9	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	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..	9	
	2. Частный массаж. Массаж области шеи. Массаж верхних конечностей. Массаж спины и поясницы. Массаж нижних конечностей.	6	
	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	6	
	1. Практическая работа 12. «Освоение приёмов массажа»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление презентации по теме «Нетрадиционные вида массажа»	10	
Тема 3.3. Особенности спортивного массажа	Содержание учебного материала	3	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Спортивный массаж. Тренировочный, восстановительный, предварительный, согревающий.	3	
	2. Самомассаж, последовательность приёмов.	17	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическая работа 13. «Освоение тренировочного, восстановительного и предварительного массажа».	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный оборудованием:

- рабочие места по числу обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, муляжи и др.)

Технические средства обучения: ноутбук, мультимедиа оборудование, комплекты фильмов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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 УЧЕБНОЙ 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 дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	точность в описании основ методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	тестирование
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	Практическая работа 5. Практическая работа 6. Практическая работа 7. Практическая работа 8. Практическая работа 9. Практическая работа 10.

	организациях	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		