

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 «16» мая 2022 г.  
Председатель ПЦК:  
*М.Н. Жданова*

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 6  
от «24» мая 2022 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
«15» июня 2022 г.

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

Архангельск 2022

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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП 14. Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа» является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП-П 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	Дисциплинарные результаты	
	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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	65
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	15
в т. ч.:	
другие виды учебных занятий (теоретическое обучение)	31
практические занятия	25
Самостоятельная работа	9
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физкультурой</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Основы организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01 ОК 02 ОК 08</b>
	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	2	
<b>Тема 1. 2.</b> Методы обследования, используемые во врачебном контроле за занимающимися физкультурой и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	<b>ОК 01 ОК 02 ОК 08</b>
	1. Анамнез. Исследование и оценка физического развития: соматоскопия, оценка биологического созревания и полового развития, определение календарного возраста. Антропометрия. Методы оценки физического развития.	2	
	2. Функциональные методы исследования, пробы и тесты. Оценка функционального состояния организма. Оценка физической подготовленности.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 1. Оценка индивидуального здоровья, заключение по данным обследования.	1	
	2. Практическое занятие 2. Методы самоконтроля состояния здоровья. Дневник самоконтроля.	1	
<b>Тема 1.3.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительно физкультурой и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	<b>ОК 01 ОК 02</b>
	1. Определение, цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы организации и методы исследования, применяемые при	2	

спортом	врачебно-педагогических наблюдениях		ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 3. Проведение врачебно-педагогических наблюдений, анализ и оценка полученных данных.	1	
Тема 1.4. Заболевания и травмы при занятиях физкультурой и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>1.</b> Заболевания, предпатологические и патологические состояния у занимающихся физкультурой и спортом	2	
	<b>0.</b> Острые патологические состояния, их профилактика и оказание первой помощи.		
	<b>0.</b> Травмы при занятиях физкультурой и спортом , их причина и профилактика		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	1. Практическое занятие 4. Оказание первой помощи при травмах на занятиях физкультурой	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Классификация спортивных травм»	1	
Тема 1.5 Средства восстановления работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>1.</b> Утомление и его проявления. Значение физиологического утомления. Восстановление работоспособности , ранняя и поздняя фазы восстановления.	2	
	<b>0.</b> Классификация средств восстановления и основные принципы их использования. Характеристика средств восстановления		
	<b>0.</b> Критерии распределения труда на производстве на основные группы профессий. Назначение физической культуры на производстве. Формы занятий производственной гимнастикой. Назначение физкультурной минутки.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 5. Методика составления комплексов физкультурной паузы на производстве.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Средства, применяемые в комплексах производственной гимнастики»,	1	
<b>Раздел 2. Лечебная физическая культура</b>			

Тема 2.1. Средства , формы и методы занятий лечебной физкультуры (ЛФК)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/1</b>	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	4	
	0. Систематизация средств лечебной физкультуры. Формы и методы применения ЛФК.		
	0. Средства ЛФК. Физические упражнения: изотонические , изометрические , релаксационные , идеомоторные . Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп		
	0. 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	1	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Практическое занятие 6. «Составление комплексов оздоровительной гимнастики, с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму ».	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы по теме «Статические и динамические дыхательные упражнения».	1		
Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	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.	2	
	0. Противопоказания к назначению лечебной гимнастики. Обоснование выбора программы физической реабилитации..		
	0. Методы контроля за адекватностью физической нагрузки состоянию больного и оценка результатов контроля на различных этапах активизации больного.		

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	1.Практическая работа 7. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта по теме «Допустимые нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой»	1	
<b>Тема 2.3.</b> Лечебная физкультура при острых и хронических заболеваниях легких	<b>Содержание учебного материала</b>	3/1	
	<b>1.</b> ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов дыхания.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>2.</b> Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	1	
	1.Практическая работа 8. «Особенности методики лечебной гимнастики при острых заболеваниях легких»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта по теме «Особенности дыхательной гимнастики по методу Э. В. Стрельцовой»	1	
<b>Тема 2.4.</b> Лечебная гимнастика при заболеваниях органов пищеварения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	
	<b>1.</b> ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов пищеварения.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	1.Практическая работа 9. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы».	1	
<b>Тема 2.5.</b> Лечебная гимнастика при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	
	<b>1.</b> 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.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>2.</b> Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения		

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	1.Практическая работа10. «Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата».	1	
<b>Тема2.6.</b> Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	
	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	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	1.Практическая работа 11. «Подбор упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, плоскостопия, растяжения мышц и связок детей и подростков».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Составление презентации по теме «Профилактика и лечение заболеваний позвоночника у детей».	1	
<b>Раздел 3. Основы массажа</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Массаж и его влияние на организм.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1.</b> Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания при назначении массажа.	2	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	<b>2.</b> Определение и классификация массажа по приемам и видам. Способы дозирования, контроля эффективности и безопасности массажа. Физиологическое действие массажа на организм.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта по теме «Гигиенические требования к проведению массажа»	1	
<b>Тема 3.2.</b> Основные приёмы классического массажа и их разновидности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	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..	4	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>

	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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1. Практическая работа 12. «Освоение приёмов массажа»	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Составление презентации по теме «Нетрадиционные виды массажа»		
Тема 3.3. Особенности спортивного массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/7</b>	
	1. Спортивный массаж. Тренировочный, восстановительный, предварительный, согревающий.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Самомассаж, последовательность приёмов.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>7</b>	
	1. Практическая работа 13. «Освоение тренировочного, восстановительного и предварительного массажа».	5	
	2. Практическая работа 14. Итоговое занятие	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			
<b>Всего:</b>		<b>65</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 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, Ярослав. 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 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		