

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей в
естественнонаучном
направлении
Протокол № 10
от «9» июня 2026 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол №1 .
от «10» июня 2026 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского педколледжа

Л.А. Перова
«11» июня 2026 г.

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

Рабочая программа дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Разработчик: Овсянкина М.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
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	7
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ	14
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

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 вариативную 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

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		Раздел 1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой	18	Изучение методов оценки состояния здоровья- это база для безопасного допуска к занятиям.
		Раздел 2. Лечебная физическая культура	22	Освоение базовых комплексов упражнений при различных патологиях

		Раздел 3. Основы массажа	25	Отработка методики проведения занятий ЛФК. Изучение классических приемов массажа Отработка техники массажа Обеспечение углубленной, профильной подготовки, отвечающей запросам работодателей ; профессиональная подготовка выпускников делает их более компетентными в вопросах сохранения и укрепления здоровья занимающихся физкультурой и спортом
--	--	--------------------------	----	---

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	
		3/2	

Тема 1.3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительно физкультурой и спортом	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	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	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 заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Содержание учебного материала	3/2	
	1. Механизмы восстановления и компенсации функций при	1	

	ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физиологические основы физической тренировки больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.		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	2	

	заболеваниях пищеварительной системы».		
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	OK 01 OK 02 OK 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	OK 01 OK 02 OK 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	OK 01 OK 02 OK 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	1	

	проведению массажа»		
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	1	
	Составление презентации по теме «Нетрадиционные виды массажа»		
Тема 3.3. Особенности спортивного массажа	Содержание учебного материала	11/10	
	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	2	
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 и/ электронные издания

1. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж.- Москва: КНОРУС,2015. -282с.
2. 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>
3. Васичкин В.И. Всё про массаж.- М.: АСТ. СПб.: Полигон, 2014.-303с.
4. Попов С.Н., Валеев Н.М. Лечебная физическая культура: учеб.для ст. высш. уч. зав. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.-416с.
5. 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>

3.2.1. Дополнительные источники

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж .М.: -Академия, 2006.- 94с.
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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: 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	точность в выборе средств, форм и методов занятий ЛФК, точность в	тестирование

упражнений в ЛФК	описании классификации физических упражнений в ЛФК	
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
Умеет 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		

Приложение 1.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной »

Рассмотрено и одобрено

на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей естественнонаучного
цикла
Протокол № 10 от «9» июня 2026 г.
Председатель ПЦК Голубева Л.В..

Утверждено
зам. директора по УВР
Григорьева Т.С.
« » марта 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
ОП.10.Основы врачебного контроля, ЛФК, массажа
основной профессиональной образовательной программы
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Архангельск 2026

Разработчик:

Овсянкина М.А. - преподаватель ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж им Р.Е.Шаниной»

Рассмотрено на ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в естественнонаучном направлении

Протокол №10 от «9» июня 2026 г.

Председатель ПЦК _____/Л.В. Голубева

1. Общие положения

Комплект оценочных средств предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Основы врачебного контроля, ЛФК, массажа.

Объектами текущего контроля по междисциплинарному курсу являются знания и умения.

Текущий контроль и оценка знаний и умений осуществляются с использованием следующих форм и методов для контроля и оценивания знаний: тестовые задания, контрольные работы; для контроля и оценивания умений: практические работы, ситуационные задачи.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
- 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	- 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, отнесённых к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе; - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; - основные виды и приемы массажа.

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины

Форма -комбинированная форма (совокупность выполненных тестовых заданий и письменного опроса)

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания учебная аудитория
2. Максимальное время выполнения задания: 40 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачёте, оборудование: раздаточный учебный материал.

3.1. Задания для проведения зачёта:

Задание 1. *Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов*

- 1. Спортивная медицина – это*
 - А. врачебное обследование всех лиц, занимающихся физкультурой
 - Б. часть клинической медицины, изучающая влияние занятий спортом и физической культурой на организм человека
 - В. Врачебные консультации по вопросам физкультуры и спорта
- 2. Часть системы здравоохранения, обеспечивающая медицинское наблюдение за занимающимися спортом и физкультурой, называется*
 - А. врачебная консультация
 - Б. санитарно-просветительская работа
 - В. врачебный контроль
- 3. Какую группу формируют из лиц без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии или имеющие небольшие отклонения, но не отстающих в физической подготовленности*
 - А. основная группа
 - Б. подготовительная группа
 - В. специальная группа
- 4. К подготовительной группе относятся учащиеся и студенты*
 - А. со значительными отклонениями в здоровье, физическом развитии, которые не препятствуют их занятиям в учебном заведении, но при которых занятия физкультурой для них противопоказаны
 - Б. с отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии без выраженных функциональных нарушений, с недостаточной физической подготовленностью к выполнению программ физического воспитания
- 5. Лечебная физкультура (ЛФК) – это*
 - А. врачебное обследование всех лиц, занимающихся физкультурой
 - Б. часть клинической медицины, изучающая влияние занятий спортом и физической культурой на организм человека
 - В. метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью
- 6. Противопоказания к применению ЛФК:*
 - А. заболевания сердечно-сосудистой системы
 - Б. заболевания центральной и периферической нервной системы

В. онкологические заболевания

7. Статические упражнения

А. проводят в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей

Б. применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией в согнутом положении

В. характеризуются отсутствием волевых усилий или мышечного напряжения больного

8. Пассивные упражнения

А. проводят в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей

Б. применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией в согнутом положении

В. характеризуются отсутствием волевых усилий или мышечного напряжения больного

9. Корригирующие упражнения

А. применяют для понижения мышечного напряжения, для снятия утомления

Б. направлены на исправление и нормализацию осанки

В. применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией в согнутом положении

10. Гигиенические требования к помещению для проведения массажа

А. сухое, светлое (освещённость 75-150 лк) помещение, оборудованное приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей обмен воздуха 1 раз в час, температура воздуха 18-20 градусов;

Б. сухое, светлое (освещённость 50 - 70лк) помещение, оборудованное приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей обмен воздуха 2-3 раз в час, температура воздуха 20-22 градуса;

В. сухое, светлое (освещённость 75-150 лк) помещение, оборудованное приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей обмен воздуха 2-3 раз в час, температура воздуха 20-22 градуса.

11. Что включает технический аспект в поведении массажиста?

А. внимательность, уверенность в правильности выполнения плана массажа с учётом состояния пациента

Б. умение делать любой вид массажа

В. учёт адекватности ответной реакции больного на проведённый сеанс или курс массажа

12. Что включает психологический аспект в поведении массажиста?

А. внимательность, уверенность в правильности выполнения плана массажа с учётом состояния пациента

Б. умение делать любой вид массажа

В. учёт адекватности ответной реакции больного на проведённый сеанс или курс массажа

13. Расположите последовательно приёмы массажа

А. вибрация

Б. растирание

В. поглаживание

Г. разминание

14. Физиологическое влияние поглаживания:

А. способствует размельчению патологических процессов в различных слоях мышц

Б. повышается работоспособность мышц и их тонус

В. кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз

15 Физиологическое влияние растирания:

А. сокращаются сроки образования костной мозоли после перелома

Б. улучшается питание тканей и обменные процессы;

В. кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз

16. Физиологическое влияние разминания:

А. сокращаются сроки образования костной мозоли после перелома

Б. повышается работоспособность мышц и их тонус;

В. кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз

17. Физиологическое влияние вибрации:

А. сокращаются сроки образования костной мозоли после перелома

Б. улучшается кожное дыхание;

В. кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желёз

Задание 2. Соотнесите понятие одного из видов спортивного массажа с его значением (за каждое правильное соответствие студент получает 1 балл)

№ п/п	Разновидность спортивного массаж	Его значение
1	Гигиенический массаж	Проводится перед занятиями и выступлениями, способствует мобилизации организма
2	Восстановительный массаж	Проводится вместе с гимнастикой по утрам, между выступлениями и тренировками, чаще всего в форме самомассажа, делается ежедневно
3	Разминочный массаж	Применяется после спортивных нагрузок для максимально быстрого восстановления функций организма и спортивной работоспособности
4	Согревающий массаж	Является частью тренировочного процесса, его можно отнести к средствам спортивной тренировки. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с нагрузкой, режимом питания, отдыхом.
5	Тренировочный массаж	Осуществляется при охлаждении отдельных частей тела на тренировках и соревнованиях на открытом воздухе или холодных помещениях, массаж способствует повышению температуры тела, мышцы и связки становятся более эластичными и устойчивыми к травме

Задание 3. Установите соответствие между приёмами классического массажа (за каждое правильное соответствие студент получает 1 балл)

1. Поглаживание	А. это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: - фиксацию, захват массируемой области, - сдавление, сжимание
-----------------	--

	- раскатывающие, раздавливание, само разминание
2. Растирание	Б.это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки с различной степенью надавливания
3.Разминание	В.это приём, при котором массирующая рука или вибрационный аппарат передаёт тему колебательные движения
4.Вибрация	Г.это манипуляции, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях

Критерии оценивания задания:

«отлично» - ставится, если студент полно изучил учебный материал; показал знание основ врачебного контроля, распределения школьников в подготовительную и специальную медицинскую группы; усвоил средства, формы методы ЛФК; безупречно выделил физиологические механизмы влияния массажа на организм; без ошибок определил гигиенические требования к проведению ЛФК и массажа; знает основные виды и приёмы массажа.

*Процент выполненной работы - 90 - 100% / 15-17 правильных ответов /,
Задание 2 – 5 баллов, задание 3 – 4 балла.*

«хорошо»- ставится, если студент изучил учебный материал; показал знание основ врачебного контроля, распределения школьников в подготовительную и специальную медицинскую группы; усвоил средства, формы методы ЛФК; выделил физиологические механизмы влияния массажа на организм; без ошибок определил гигиенические требования к проведению ЛФК и массажа; знает основные виды и приёмы массажа.

*Процент выполненной работы 71- 89% /12-14 правильных ответов/;
Задание 2 – 4 балла, задание 3 – 3 балла*

«удовлетворительно»- ставится, если студент недостаточно полно изучил учебный материал; допустил ошибки в вопросах основ врачебного контроля, распределения школьников в подготовительную и специальную медицинскую группы, а также неправильно выделил физиологические механизмы влияния массажа на организм, допускает ошибки при ответах на вопросы соответствия основных видов и приёмов массажа.

*Процент выполненной работы 50 - 70% /9-11 правильных ответов/,
Задание 2 – 3 балла, задание 3 – 2 балла*

«неудовлетворительно» - ставится, если студент обнаруживает незнание основ врачебного контроля, ЛФК, массажа, допустил грубые ошибки в основных вопросах, предусмотренных программой;

*Процент выполненной работы менее 50% / 8 и менее правильных ответов/,
Задание 2 – 1 - 2 балла, задание 3 - 1 балл*