

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю  
Директор ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ А.В. Небогин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

*49.02.01 Физическая культура*

*Заочная форма обучения*

2016

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

Разработчик: Субботина Н.Д. преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ПЦК

Протокол № от 2016 г

Председатель ПЦК физвоспитания : \_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и**  
**массажа**  
**(заочная форма обучения)**  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	154
Аудиторные	18
Лекции	10
Практические занятия	8
Самостоятельная работа студента	136
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:  
**уметь:**

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа.

### **Разделы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Основы врачебного контроля

Раздел 2. Основы лечебной физической культуры

Раздел 3. Основы массажа

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

### 1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов, работающих с детьми с нарушениями в состоянии здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 154 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 18 часов  
(лекций-10 практических 8);  
самостоятельной работы обучающегося 136 часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	154
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	18
в том числе:	
лекции занятия	10
практические занятия	8
контрольные работы	1
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>Д.зачет</i>
Промежуточная аттестация	<i>Д/З</i>

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины: Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1.	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы врачебного контроля</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Содержание и методы врачебного контроля.	Содержание учебного материала Цели и задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой. Исследование и оценка физического развития. Соматоскопия и антропометрия. Простейшие функциональные пробы: назначение и методика проведения. Врачебно-педагогические наблюдения: задачи, формы организации, методы. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективным признакам утомления. Физиологическая кривая урока и тренировки. Взаимодействие учителя физической культуры с медицинскими работниками при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждение результатов.	12	2- 3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Изучение методов соматоскопии и антропометрии. Проведение простейших функциональных проб.	6	
<b>Тема 1.2 .</b> Врачебный контроль за детьми школьного возраста, занимающимися физической культурой и спортом.	Самостоятельная работа обучающихся:  Организация врачебного контроля в школе. Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой: основную, подготовительную, специальную. Характеристика групп. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной группе. Особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся.	10	2-3
<b>Раздел 2. Основы лечебной физической культуры</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Общие	Самостоятельная работа обучающихся:		



основы ЛФК	Самостоятельная работа обучающихся:	10	2-3
	Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Средства, формы и методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений в ЛФК. Совместная работа с врачом по разработке комплексов и проведению индивидуальных и групповых занятий ЛФК. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Показания и противопоказания при назначении ЛФК.		
<b>Тема 2.2.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Самостоятельная работа обучающихся: Задачи и общие принципы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Классификация травм. Основы методики ЛФК при переломах костей нижних и верхних конечностей, позвоночника. ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА. Основы методики ЛФК при различных степенях сколиоза. Методики разгрузки позвоночника и коррекции деформации позвоночника.	16	2-3
<b>Тема 2.3.</b> ЛФК при заболеваниях внутренних органов.	Самостоятельная работа обучающихся: Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и внутренних органов. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре с детьми школьного возраста с заболеваниями внутренних органов.	22	
<b>Тема 2.4</b> Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы.	Самостоятельная работа обучающихся: Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов. Лабораторные работы	18	
<b>Раздел 3. Основы</b>		-	
		27	

<b>массажа</b>			
<p><b>Тема 3.1.</b>  Понятие о массаже.  Показания и противопоказания к назначению массажа.  Классификация массажа.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		<p>2-3</p>
	<p>История развития массажа как лечебной процедуры.  Физиологические основы механизма влияния массажа на организм.  Показания к проведению массажа. Абсолютные и временные противопоказания к массажу.  Классификация массажа, основные виды и формы массажа. Гигиенический, лечебный и спортивный массаж.  Общая и частная формы массажа.</p>		<p>2-3</p>
<p><b>Тема 3.2</b> Основные приёмы массажа</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация.  Последовательность выполнения приёмов в сеансе массажа.</p>	<p><b>16</b></p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 3.3</b> Проведение занятий по массажу с детьми школьного возраста</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  Методические особенности проведения занятий по массажу с детьми школьного возраста, а так же с детьми подготовительной и специальной групп здоровья.</p>	<p><b>15</b></p>	<p>2-3</p>
	<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>154</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля и кабинета массажа.

Технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийным проектором. Оборудование и спортивный инвентарь: мячи, скакалки, палки, массажные столы, халаты, полотенца, средства личной гигиены

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М., 2012.
2. Васичкин В.И. Массаж. Уроки великого мастера.-М., СПб., 2012.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж – М.,2008.
3. Бирюков А.А. Спортивный массаж. – М., 2008.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура- М., 2009.
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура.- М., 1970.
4. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. – М., СПб.,2009.
4. Дубровский В.И. Массаж. - М., 1999.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М., 1998.
6. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа – М., 2001.
7. Дубровский В.И.Лечебная физическая культура. – М., 1998.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений,</li><li>- обсуждать их результаты;</li><li>- проводить простейшие функциональные пробы;</li><li>- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);</li><li>- использовать основные приемы массажа и самомассажа;</li></ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</li><li>- особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся;</li><li>- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;</li><li>- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li><li>- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;</li><li>- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;</li><li>- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;</li><li>- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания,</li></ul>	<p>собеседование; экспресс-опрос; устный и письменный опрос; оценка активности на практических занятиях; взаимопроверка и взаимооценка; самопроверка и самооценка.</p>

внутренних органов, сердечнососудистой 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;
- показания и противопоказания к проведению массажа;
- основные виды и приемы массажа.

#### Темы контрольных работ

1. Охарактеризуйте роль ЛФК в системе медицинской реабилитации.
2. Раскройте суть ЛФК как метода медицинской реабилитации.
3. Дайте характеристику основных принципов применения ЛФК как метода медицинской реабилитации.
4. Раскройте сущность системы поэтапной реабилитации больных.
5. Охарактеризуйте основные этапы системы поэтапной реабилитации больных.
6. Дайте общую характеристику метода лечебной физической культуры.
7. Расскажите об общей и специальной тренировке в ЛФК.
8. сущность происходящих при выполнении физических упражнений функциональных изменений в организме.
9. Расскажите о механизме тонизирующего (стимулирующего) действия физических упражнений.
10. Раскройте сущность и механизм трофического действия физических упражнений.
11. Раскройте сущность и механизм компенсаторного действия физических упражнений.
12. Раскройте сущность и механизм нормализующего действия физических упражнений.
13. Расскажите об основных показаниях к назначению ЛФК.
14. Расскажите об основных противопоказаниях к назначению ЛФК. Раскройте сущность происходящих при выполнении физических упражнений

функциональных изменений в организме.

15.Расскажите о механизме тонизирующего (стимулирующего) действия физических упражнений.

16. Раскройте сущность и механизм трофического действия физических упражнений.

17. Раскройте сущность и механизм компенсаторного действия физических упражнений.

18 Раскройте сущность и механизм нормализующего действия физических упражнений.

19.Расскажите об основных показаниях к назначению ЛФК

.20 Расскажите об основных противопоказаниях к назначению ЛФК.

21.Дайте характеристику гигиенических требований к залу и спортивным площадкам для проведения ЛФК. Раскройте требования к разработке схем занятий ЛФК.

22.Дайте характеристику соматоскопии как метода исследования физического развития человека.

23. Дайте характеристику антропометрии как метода исследования физического развития человека.

24. Раскройте сущность, значение и методики проведения функциональных проб оценки влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 6.

25.Расскажите о нормотоническом, гипотоническом, гипертоническом, диатоническом и ступенчатом типах реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

26.Система европейского классического массажа.

2.7.Российская система массажа.

28. Шведская система массажа.

29. Восточная система массажа.

30. Раскройте сущность, значение и дайте общее представление о методике гигиенического массажа.

31 Раскройте сущность, значение и дайте общее представление о методике лечебного европейского классического массажа.

32.Раскройте сущность, значение и дайте общее представление о методиках баночного массажа, медового массажа и криомассажа.

33.Раскройте сущность, значение и дайте общее представление о методике рефлекторно-сегментарного массажа.

34. Раскройте сущность, значение и дайте общее представление о методике самомассажа.