

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю:  
директор ГОБПОУ  
«Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ А.В.Небогин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП. 06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и  
массажа**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Уровень подготовки- углубленный

2018г.

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

Разработчик: Субботина Н.Д., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ПЦК физического воспитания

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель ПЦК физического воспитания \_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП. 06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

### **1.1. Область применения программы**

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. 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, 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **96** часов;

самостоятельной работы обучающегося **48** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	144
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	96
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	39
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	48
в том числе: Систематическая проработка конспектов занятий и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ и подготовка к их защите. Составление и анализ дневника самоконтроля. Создание презентаций по темам. Изучение методов оценки воздействия и эффективности комплексов упражнений ЛФК. Изучение заболеваний органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, наиболее часто возникающих у детей школьного возраста. Составление комплекса ЛФК при травмах нервной системы. Составление схем, таблиц.	
Промежуточная аттестация	Экзамен

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры 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>20</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Содержание и методы врачебного контроля.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Врачебно-педагогические наблюдения: задачи, формы организации, методы. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективным признакам утомления. Физиологическая кривая урока и тренировки.</p> <p>Взаимодействие учителя физической культуры с медицинскими работниками при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждение результатов.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия: Изучение методов соматоскопии и антропометрии. Проведение простейших функциональных проб.</p>	<p><b>12</b></p> <p>6</p> <p>-</p> <p>6</p>	<p>2- 3</p>
<b>Тема 1.2 .</b> Врачебный контроль за детьми школьного возраста, занимающимися физической культурой и спортом.	<p>Организация врачебного контроля в школе.</p> <p>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.</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Изучение и конспектирование методических источников по теме «Особенности врачебного контроля, связанные с возрастом»</p>	<p><b>8</b></p> <p>4</p> <p>-</p> <p>4</p> <p>-</p> <p>9</p>	<p>2-3</p>

<b>Раздел 2. Основы лечебной физической культуры</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 2.1. Общие основы ЛФК</b>	Содержание учебного материала	<b>14</b>	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.	8	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Разработка комплексов ЛФК.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение методов оценки воздействия и эффективности комплексов ЛФК.	9	
	<b>Тема 2.2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	Содержание учебного материала 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.	
Лабораторные работы	-		
Практические занятия: Составление комплексов ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. 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.	6		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся:			

	Изучение и конспектирование методической литературы по теме «Сколиотическая болезнь»	7	
<b>Тема 2.3.</b> ЛФК при заболеваниях внутренних органов.	Содержание учебного материала Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и внутренних органов (пищеварительной, выделительной, сенсорной систем) 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. Лабораторные работы	<b>19</b>  11  -	2-3
	Практические занятия: Составление комплексов ЛФК при заболеваниях внутренних органов. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и внутренних органов.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение заболеваний органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.	6	
<b>Тема 2.4</b> Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы.	Содержание учебного материала 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	<b>10</b>  6  -	2-3
	Практические занятия Составление комплексов ЛФК при заболеваниях нервной системы. Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов.	4	
	Контрольные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение темы: «Черепно-мозговые травмы»	4	
<b>Раздел 3. Основы массажа</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Понятие о массаже. Показания и противопоказания к	Содержание учебного материала		2
	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	4  4	



назначению массажа. Классификация массажа.	спортивный массаж. Общая и частная формы массажа.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 3.2</b> Основные приёмы массажа	Содержание учебного материала	<b>10</b>	3
	Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация. Последовательность выполнения приёмов в сеансе массажа.	6	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Выполнение приёмов массажа. Приёмы классического массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация	4	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
<b>Тема 3.3</b> Проведение занятий по массажу с детьми школьного возраста	Содержание учебного материала	7	2-3
	Методические особенности проведения занятий по массажу с детьми школьного возраста, с детьми подготовительной и специальной групп здоровья.	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Составление сеанса массажа с детьми школьного возраста, а так же с детьми подготовительной и специальной групп здоровья.	3	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление плана массажного сеанса.	3	
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

### 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.Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. - М., 2014
2. Бурякин Ф.Г., В.С. Мартынихин Лечебная физическая культура и массаж.-Москва: КНОРУС,2015. -282с.
3. Васичкин В.И. Массаж. Уроки великого мастера.-М., СПб., 2014.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М., 2016.
- 5.Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура. – М., Издательский центр «Академия», 2015.
- 6.Спортивный массаж./Под ред. В.А. Макарова — М., 2015.
7. Справочник по детской лечебной физической культуре. /Под ред. М.И.Фонарева.Л.,2013.

##### Дополнительные источники:

- 1.Бирюков А.А. Лечебный массаж – М.,2014.
- 2.Бирюков А.А. Спортивный массаж. – М., 2015.
- 3.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура- М., 2016.
- 4.Васильева В.Е. Лечебная физическая культура.- М., 2010.
- 5.Дубровский В.И. Энциклопедия массажа – М., 2011.
6. Учебник инструктора по лечебной физической культуре, /Под ред. В. П. Правосудова. - М., 2010.

##### Интернет-ресурсы:

- 1.<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- 2.<http://www.shkola-press.ru>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Промежуточным контролем** освоения обучающимися дисциплины является экзамен.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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	Текущий контроль: собеседование; экспресс-опрос; устный и письменный опрос; оценка активности на практических занятиях; проверка и оценка составленных комплексов упражнений; взаимопроверка и самооценка; самопроверка и самооценка.

должен **знать**:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся;
- 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;
- показания и противопоказания к проведению массажа;
- основные виды и приемы массажа.

Итоговый контроль:

зачет.