

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжением директора  
Приказ №35 от 28.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической**  
**культуры и массажа**

Программа предназначена для реализации СПО  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Мичуринское

2021г

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 с учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ письмо Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2015 г. № 06-443.

Организация-разработчик:

ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы: преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Пинаева А.Н.

Рассмотрена на заседании ПЦК специальных дисциплин протокол № 1 от 27.08.2021

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ А.Н.Пинаева

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ Г.А. Мухина

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общепрофессиональная дисциплина ОП.06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа является составной частью профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения 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 освоения 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 5 школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

- основные виды и приемы массажа.

Изучение учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа способствует формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес,

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество,

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях,

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития,

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности,

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами,

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса,

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации,

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий,

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей,

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа способствует формированию профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия,

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре,

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения,

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия,

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре,

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия,

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия,

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности, ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся,

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия,

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности,

ПК 3.1. Выбирать учебнометодический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся,

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов,

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений,

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ЛР 07. Проявлять навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 11. Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, выражая неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12. Относиться бережно ответственно и компетентно к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, уметь оказывать первую помощь

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

Максимальная учебная нагрузка 170 часов  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 104 часов (3 и 4 курс), самостоятельная работа 66 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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</b>	<b>170</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>104</b>
<b>Учебная нагрузка в 5,6 семестре</b>	<b>18/18</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>66</b>
<i>Итоговая аттестация в форме 5,6,7 семестр зачет 8 семестр дифференцированный зачет</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП.06. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**  
**3 курс 5,6 семестр( 18/18)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	ЛР	
1	2		3	4	
<b>Раздел 1. Основы врачебного контроля</b>					
<b>Тема 1.1</b> Врачебный контроль, его цели, задачи и содержание; врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР	
	1,2	Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями. История возникновения и развития врачебного контроля. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Формы работы ВК. Задачи и методы врачебно-педагогических наблюдений.			
	3,4	Взаимодействие учителя физической культуры с медицинскими работниками при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждение результатов.			
	5,6	Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Методы исследований. Исследование физического развития.			
	7	Оценка уровня физического развития школьника.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка сообщений: «История возникновения и развития врачебного контроля», «Формы работы ВК», «Визуальные признаки утомления».				
<b>Тема 1.2.</b> Назначение и методика проведения простейших функциональных проб	<b>Содержание учебного материала</b>			14	ЛР18,26
	8,9	Организация врачебного контроля в школе. Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой: основную, подготовительную, специальную. Характеристика групп.			
	10,11	Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной группе.			
	12,13	Особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся.			



	14,15	Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике. Велоэргометрия. Тредмил-тест. Проба с гипервентиляцией. Проба Аншера. Проба Генчи и Штанге.		
	16	Проведение простейших функциональных проб		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка сообщения «Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом»			
<b>Раздел 2 Основы лечебной физической культуры</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		17	ЛР19,27
Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	17	Общие основы применения лечебной физической культуры.		
	18	Зачет за 5 семестр		
	19	Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм.		
	20	Разработка комплексов ЛФК		
	21	Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению ЛФК		
	22,23	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующего, трофического действия, формирования компенсации, нормализации функций)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка сообщения: «История развития ЛФК», Составление сравнительной таблицы «Особенности оздоровительной тренировки в детском и подростковом возрасте, оздоровительной тренировки женщин, оздоровительной тренировки в пожилом и старческом возрасте»			
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификация физических упражнений в ЛФК	24,25	Средства, формы ЛФК. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр.		
	26,27	Формы ЛФК в различных двигательных режимах		
	28,29	Проведение идеомоторных и изометрических упражнений, под руководством врача, разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление схем: «Классификация гимнастических упражнений, спортивноприкладных упражнений, игр», «Формы ЛФК в различных двигательных режимах»			
<b>Тема 2.3</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>Содержание учебного материала</b>		14	ЛР19,18,
	30,31	Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Классификация травм. Основы методики ЛФК при переломах костей нижних и верхних конечностей, позвоночника.		
	32,33	ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА. Основы методики ЛФК при различных степенях сколиоза.		
	34,35	Повторение изученного материала		
	36	Итоговый зачет за 6 семестр		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя; письменный стол и компьютерный стол, стул.
- учебные места по количеству обучающихся;

Технические средства обучения: компьютер в сборе, мультимедиапроектор, принтер, диски.

#### **Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основная литература**

1. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2017.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Владос-Пресс, 2015.— 389 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14172>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2015.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. С.Н.Попов., Н.М.Валеев., Т.С. Гарасева и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений - 6-изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 416с.
5. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студ.высш.учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 576с.
6. Физическая реабилитация: Учебник для вузов/ под редакцией С.Н. Попова. - Ростов- на-Дону. Феникс, 2018. - 602с.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЗОТАР. - Медиа, 2015. - 568с.

### **Дополнительная литература**

1. Лечебная физкультура. Учебник для институтов физкультуры/ под редакцией Попова С.Н., 2016.- 270с.
2. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2015.140с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. О-461 пособие для студ. высш. учебн. заведений / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: «Академия», 2017. - 432с.

### **Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов**

1. <http://www.dikul.org/treatment/lechebnaya-gimnastika/>
2. <http://fta-russia.ru>
3. <http://www.gvrd.ru/>
4. <http://vashaspina.ru/>
5. <http://lfksport.ru/>
6. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

#### 4. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных занятий, тестирования.

##### **Результаты обучения**

**(освоенные умения, усвоенные знания)**

##### **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

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

*Беседа, опрос, тестирование, коллоквиум*

взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;

Беседа

проводить простейшие функциональные пробы;

Тестирование

Лабораторно-практическое

использовать основные приемы массажа и самомассажа.

Лабораторно-практическое

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

*Беседа, опрос, тестирование, коллоквиум*

цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

Опрос

назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

Тестирование

значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

Лабораторно-практическое

средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;

Лабораторно-практическое

дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;

Лабораторно-практическое

показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;

Беседа

основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

Лабораторно-практическое

методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;

Лабораторно-практическое

особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

Лабораторно-практическое

понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

Тестирование

основные виды и приемы массажа.

Лабораторно-практическое