



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 04. «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск
2021

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной
работе

Т.Ю. Солопчук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП 04. «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и
массаж»**

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск

2021

2

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2021 г. № 193

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики: Лиханов А.С., преподаватель

**Рекомендована предметно-цикловой комиссией Физическое воспитание
ГПОАУ АО АПК**

Протокол № 4 от «10» ноября 2021 г

Председатель ПЦК: Л.Е.Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК

Председатель: С.А. Москвитина

Эксперты от работодателя:

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 2

г. Благовещенска»

Т.И.Гамерман

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МАОУ ДО «ДЮСШ № 1 г.

Благовещенска»

Н.Л. Болдырева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 04. «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.03 Спорт.

Программа учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж может быть использована в повышении квалификации в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке специалистов, при наличии среднего профессионального образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 08., ОК 09. ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.4., ПК 1.6., ПК 1.7., ПК 1.8., ПК 1.9., ПК 2.1., ПК 2.2., ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ПК 3.4., ПК 3.5.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в

избранном виде спорта.

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учет, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

ПК 1.6. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов.

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта.

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. 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; - назначение и методику проведения простейших

<p>ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.7. ПК 1.8. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.</p>	<p>- проводить простейшие функциональные пробы; - разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - использовать основные приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; - технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры; - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах; - особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, влияние массажа на организм; - основные виды и приемы массажа.</p>
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	104
в том числе:	
теоретическое обучение	60
практические занятия	42
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Организация врачебно- педагогическо го наблюдения	Содержание учебного материала	16	ОК 01. - ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. - ПК 1.4. ПК 1.7. - ПК 1.9. ПК 2.2. ПК 3.1 - ПК 3.3. ПК 3.5.
	1. История развития отечественной спортивной медицины.	4	
	2. Методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональные пробы	4	
	3. Основные методы исследования нервной системы и нервно-мышечной систем.	4	
	4. Наблюдение за состоянием С.С.С	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Обследование опорно-двигательного аппарата.	2	
Тема 2. Назначение и проведения простейших функциональных проб	Содержание учебного материала	6	ОК 01. - ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. - ПК 1.4. ПК 1.7. - ПК 1.9. ПК 2.2. ПК 3.1 - ПК 3.3. ПК 3.5.
	1. Соматотипирование. Антропометрический профиль.	2	
	2. Антидопинговый контроль. Понятие допинга	2	
	3. Наблюдение за состоянием сердечно-сосудистой системы	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Исследование показателей внешнего дыхания	1	
	2. Обследование опорно-двигательного аппарата. Осмотр	1	
	3. Оценка состояния здоровья в спортивной медицине	2	
	4. Этапы врачебно-педагогического контроля	2	
	5. Функциональные возможности Ц.Н.С	2	
	6. Определение физического развития	2	
7. Организация текущего и срочного контроля и показатели функционального состояния ц.н.с	2		
8. Организация текущего и срочного	2		

	контроля и показатели функционального вегетативной нервной системы, нервно-мышечной системы		
	9. Типы перетренированности. Клинические симптомы	2	
Тема 3. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов	Содержание учебного материала	8	ОК 01. - ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. - ПК 1.4. ПК 1.7. - ПК 1.9. ПК 2.2. ПК 3.1 - ПК 3.3. ПК 3.5.
	1. Организация врачебно-педагогических наблюдений.	4	
	2. Организация спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Организация врачебно-педагогических наблюдений за физическими упражнениями отдельных групп населения	2	
Тема 4. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем	Содержание учебного материала	22	ОК 01. - ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. - ПК 1.4. ПК 1.7. - ПК 1.9. ПК 2.2. ПК 3.1 - ПК 3.3. ПК 3.5.
	1. <i>Общие основы лечебной физической культуры (далее - ЛФК). Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.</i>	2	
	2. <i>Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм.</i> Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Виды массажа: спортивный, лечебный, аппаратный, точечный массаж. Массаж отдельных частей тела. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальные признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.	2	
	3. <i>Техника безопасности на занятиях по</i>	2	

<p><i>ЛФК и массажу.</i> Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.</p>		
<p>4. <i>ЛФК и массаж при заболевании сердечно-сосудистой системы.</i> Краткая характеристика заболеваний сердца и сосудов. Особенности ЛФК и массажа при заболевании сердечно-сосудистой системы.</p>	4	
<p>5. <i>ЛФК и массаж при заболевании внутренних органов.</i> Краткая характеристика заболеваний внутренних органов. Особенности ЛФК и массажа при заболевании внутренних органов.</p>	4	
<p>6. <i>ЛФК и массаж при заболевании органов дыхания.</i> Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК и массажа.</p>	2	
<p>7. <i>ЛФК и массаж при заболевании опорно-двигательного аппарата.</i> 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.</p>	2	
<p>8. <i>ЛФК и массаж при нервных болезнях.</i> Характеристика заболеваний центральной нервной системы. Виды физических упражнений.</p>	2	
<p>9. <i>Особенности ЛФК и массажа у различных возрастных групп.</i></p>	2	

	ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	3	
	1. Практические занятия «Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при различных заболеваниях. Составление комплексов и проведения занятий ЛФК»	1	
	2. Составить комплекс и провести занятие ЛГ при нарушениях осанки и плоскостопии	2	
Тема 5.	Содержание учебного материала	8	ОК 01. - ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. - ПК 1.4. ПК 1.7. - ПК 1.9. ПК 2.2. ПК 3.1 - ПК 3.3. ПК
Основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника, о травмах и заболеваниях периферической нервной системы. Понятие о массаже.	1. Основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника	2	
	2. Составить комплекс и провести занятие ЛГ при остеохондрозе	2	
	3. Понятие о травмах и заболеваниях периферической нервной системы	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	17	
	1. Распределение школьников по группам на уроке физической культуры.	1	
	2. Методика проведения занятий физической культурой в спец мед группе	1	
	3. Понятие о массаже.	2	
	4. Виды и методы массажа.	2	
	5. Приемы массажа: Поглаживание, растирание	2	
	6. Разновидности приемов массажа разминание, вибрация, ударные приёмы.	2	
	7. Освоение приёмов массажа Поглаживание	2	
	8. Освоение приёмов массажа Растирание	2	
	9. Освоение приёмов массажа Разминание	1	
10. Освоение приёмов массажа Вибрация	1		
11. Освоение практических приемов самомассажа.	1		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2		
Всего:	102		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет «Врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- мультимедийное оборудование (моноблок, компьютер);
- шкаф широкий;
- массажные столы;
- доска классная;

приборы и оборудование для проведения практических и лабораторных работ (секундомер, термометр, умные браслеты и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные и электронные издания

1. 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> .

2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476107> .

Интернет-ресурсы

1. Бесплатный школьный портал ПроШколу.ру -. [Электронный ресурс]
Форма доступа: www.proshkolu.ru

2. Медицинский портал. [Электронный ресурс] Форма доступа:
<http://medportal.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; - назначение и методику проведения простейших функциональных проб; - основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; - технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры; - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - показания и противопоказания при назначении массажа и 	<ul style="list-style-type: none"> – поясняет цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; – поясняет назначение и методику проведения простейших функциональных проб; – поясняет основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; – поясняет значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; – перечисляет виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; - поясняет и применяет технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к 	<ul style="list-style-type: none"> Устный опрос, Проверочные работы, Тестирование Дифференцированный зачет

<p>лечебной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах; - особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, влияние массажа на организм; - основные виды и приемы массажа. 	<p>оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поясняет средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - рационально устанавливает дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - учитывает показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - поясняет основы методики лечебной физической культуры, составляет комплексы ЛФК при различных заболеваниях и травмах; - поясняет особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - поясняет понятие о массаже, влияние массажа на организм; - называет основные виды и приемы массажа. 	
--	--	--

<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; - проводить простейшие функциональные пробы; - разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - использовать основные приемы массажа и самомассажа; 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в интерпретации результатов врачебно-педагогических наблюдений совместно с медицинским работником; - проводит простейшие функциональные пробы; - разрабатывает комплексы и проводит индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирает оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - применяет приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - выполняет основные приемы массажа и самомассажа; 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

БЫЛО:

СТАЛО:

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения