

Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Ярославской области  
Угличский индустриально-педагогический колледж

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

для специальности 050141 (49.02.01) *Физическая культура*

Углич  
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 050141 (49.02.01) *Физическая культура*

**Организация-разработчик:** ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж

**Разработчики:**

Степанова В.И., преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

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

## **«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 050141 *Физическая культура*.

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

Дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### **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 **105 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70 часов**; самостоятельной работы обучающегося **35 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>	<b>105</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	44
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>35</b>
в том числе:	
самостоятельное изучение материала: подготовка докладов и рефератов по темам	35
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена.</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «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
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Тема 1. Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2
	1. Цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой. 2. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб.		
	<i>Практические занятия:</i> 1) Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты. 2) Проводить простейшие функциональные пробы.	2	2
	Контрольные работы	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2. Средства, формы и методы ЛФК</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2
	1. Классификация физических упражнений. 2. Формы ЛФК: утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, ходьба, дозированное восхождение; самостоятельные занятия физическими упражнениями. 3. Методы ЛФК: функционально-диагностические, врачебно-педагогической оценки, функциональные пробы для различных заболеваний, двигательные тесты.		
	Практические занятия:		
	<i>Контрольные работы:</i> словарный диктант, устный зачет.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферирование статей по теме из дополнительной литературы.	2	
<b>Тема 3. Контроль за переносимостью процедур ЛФК</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2
	1. Дозирование и критерии величин физической нагрузки в ЛФК. 2. Показания и противопоказания при назначении ЛФК и массажа.		
	<i>Практические занятия:</i> 1) Проведение проб для оценки реакции сердечно-сосудистой системы больных на физическую нагрузку. 2) Использование двух видов тестов после стандартной физической нагрузки.	2	2
	Контрольные работы		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферирование статей по теме из дополнительной литературы.	4	
<b>Тема 4. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1
	1. Механизм лечебного воздействия физических упражнений. 2. Характеристика травм, причин, степени травм, переломы.		
	<i>Практические занятия:</i> Подбор комплекса упражнений при травмах.	2	2
	Контрольные работы: Словарный диктант по терминам, по заболеваниям.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	-	
<b>Тема 5. Основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	12	2
	1. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхит, пневмония, бронхиальная астма.		
	2. Краткая характеристика заболеваний органов пищеварения: гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП).		
	3. Краткая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, гипертония, миокардит, пороки сердца врожденный и приобретенный.		
	4. Основные данные при заболеваниях нервной системы, краткая характеристика заболеваний: детский церебральный		

сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	5.	паралич (ДЦП). Характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, этиология, формы, степени, диагностика.		
	6.	Методика разгрузки позвоночника, занятия корригирующей гимнастикой, плоскостопие.		
	<i>Практические занятия:</i>			2
	1) Разработка комплексов упражнений при заболеваниях органов дыхания.		2	
	2) Разработка комплексов упражнений при заболеваниях органов пищеварения.		2	
	3) Разработка комплексов упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		2	
4) Методика составления комплекса упражнений по ДЦП.		2		
5) Методика разработки комплексов упражнений при нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии.		2		
<i>Контрольные работы:</i> Словарные диктанты по терминам		-		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Реферирование дополнительной литературы по темам, подготовка сообщений.		11		
Тема 6. Методические особенности проведения занятий по ЛФК и массажу	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Методика ЛФК в поликлиниках, врачебно-физкультурных диспансерах, школах здоровья, дошкольных образовательных учреждениях.	2	2
	2.	Методика массажа, использование основных приемов.		
	<i>Практические занятия:</i>		6	3
	1) Разработка комплексов упражнений ЛФК и массажа при заболеваниях.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>				
1) Подготовка сообщений по теме, реферирование статей из дополнительной литературы.		4		
Тема 7. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной группе.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Психолого-физиологические особенности детей школьного возраста.	2	2
	2.	Принципы методики и организации занятий со специальной медицинской группой (СМГ). Выбор упражнений, дозирование нагрузок.		
	<i>Практические занятия:</i>		2	3
	1) Составление комплексов упражнений для подготовительной и специальной медицинской групп в соответствии с заболеваниями.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		8		
1) Подготовка сообщений по темам.				
Тема 8. Классификация массажа	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Различные виды массажа: гигиенический, лечебный, криомассаж, баночный, спортивный, рефлекторный,	2	2
	2.	косметический, аппаратный, самомассаж. Основные приемы массажа: поглаживание, выжимание, растирания, разминание, ударные приемы, вибрация.		
	<i>Практические занятия:</i>		12	3
	1) Освоение приемов массажа.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		4		
1) Реферирование дополнительной литературы по теме.				
<b>Всего:</b>		<b>105</b>		

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК и массажа».

Оборудование учебного кабинета: столы учебные, столы массажные.

Технические средства обучения: телевизор, DVD–плеер, видеоманитофон, кассеты и диски с учебными фильмами.

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

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

*Основные источники:*

1. Маргазин В.А., Носкова А.С., Бурухин С.Ф. Лечебная физическая культура. – Ярославль, 2009.
2. Маргазин В.А. Новая лечебная физическая культура в профилактике и лечении заболеваний сердца и суставов. – Ярославль, 2006.

*Дополнительные источники:*

1. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж. – М. - 2004.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. – М. - 2004.
3. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – Ростов-на-Дону, 2002.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 1999.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999.
6. Мариничев Н.А. Коррекция осанки у детей. – Ярославль, 1998.
7. Программы для учащихся СМГ общеобразовательных учреждений. – М. - 2004.

#### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, 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><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</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</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- деловая игра;</li><li>- тестовые задания;</li><li>- экспертиза разработанных комплексов упражнений;</li><li>- наблюдение за выполнением приемов;</li><li>- контрольные работы;</li><li>- тесты;</li><li>- контроль рефератов;</li><li>- тесты;</li><li>- устный опрос;</li></ul>

<p>при назначении массажа и ЛФК;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;</li> <li>– особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;</li> <li>– понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</li> <li>– основные виды и приемы массажа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- письменный опрос;</li> <li>- экспертиза комплексов упражнений;</li> <li>- экспертиза конспекта занятий;</li> <li>- экспертиза комплексов упражнений по группам заболеваний;</li> <li>- контроль рефератов;</li> <li>- наблюдение на практическом занятии</li> </ul>
---	--