

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СУРАЖСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК
физического воспитания
и ОБЖ
_____ / Ю.В.Рыбалов /
«31» августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
ГБПОУ «Суражский
педагогический колледж
им. А.С. Пушкина»
_____ /О.В. Романцова/
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ,
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ))

Сураж, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.07 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **49.02.02 Адаптивная физическая культура** (приказ № 994 от «13» августа 2014 года)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Разработчики:

Рыбалов Ю.В., председатель ПЦК физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рыбалова С.И., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при повышении квалификации учителей физической культуры

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к профессиональному циклу.

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 (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 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 48 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 14 часа;
самостоятельной работы обучающегося 34 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

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 работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК).		3	
Тема 1.1. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм и механизмы лечебного воздействия физических упражнений.	Содержание учебного материала Влияние ЛФК на организм человека, значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Механизмы стимулирующего, трофического действия, компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций.	1	1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК.	Содержание учебного материала Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях. Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Методические правила проведения занятий ЛФК.	2	1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Лечебная физическая культура при травмах и		7	

заболеваниях.			
Тема 2.1. ЛФК при травмах.	Содержание учебного материала	1	
	Классификация травм. Задачи и общие принципы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Частные методики ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, нижних конечностей.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Методика ЛФК и массажа при ожогах и обморожениях. Методика ЛФК и массажа при ампутации конечностей.		
Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала	1	
	Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы. Методика занятий ЛФК при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме. Методика занятий при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Методика занятий при ревматизме, гипертонии и гипотонии. Физическое воспитание детей после перенесенных заболеваний органов дыхания, внутренних органов и сердечно-сосудистой системы.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Заболевание сердца у спортсменов. Физическое воспитание детей после перенесенных заболеваний органов дыхания.		
Тема 2.3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.	Содержание учебного материала	1	
	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.		2

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся .	8	
	Организация лечения детей с ДЦП в России. Подвижные игры в системе реабилитации детей.		
Тема 2.4. ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	1	2
	Характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики разгрузки позвоночника, методики коррекции позвоночника: активные и пассивные, занятия корригирующей гимнастикой. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся .	1	
	Профилактика сколиозов. Профилактика плоскостопия.		
Тема 2.5. Контроль за переносимостью процедур ЛФК.	Содержание учебного материала	1	1
	Физиологическая кривая на занятиях ЛФК, визуальные признаки утомления, определение частоты дыхания, особенности исследования сердечно-сосудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Визуальные признаки утомления. Антропометрические обследования.		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала		

Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе.	Организация медицинских групп в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.	2	3
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Профилактика заболеваний.			
Раздел 3. Основные принципы массажа.		4	
Тема 3.1. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа.	Содержание учебного материала	2	1
	Определение массажа. Краткий очерк развития массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся.	1	
	Краткая история возникновения и развития массажа.		
Тема 3.2. Классификация массажа. Основные виды и формы массажа.	Содержание учебного материала	1	1
	Гигиенический, лечебный и спортивный массаж. Общая и частная формы массажа.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Влияние массажа на организм.	1	
Тема 3.3. Основные приемы массажа.	Содержание учебного материала	1	3
	Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация. Последовательность выполнения приемов в сеансе массажа.		

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Техника выполнения массажей. Применение.		
Всего по дисциплине:		14	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Основам врачебного контроля, лечебной физической культуре и массажу»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- телевизор, аудио - видео аппаратура, диапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. – М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 2022.
2. Дубровский В.И. Массаж: Учебник для вузов. – М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 2019.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2021.
4. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.; Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Баранов С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2019.
2. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медработников. – М.: Советский спорт, 2020.

3. Белая Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный: Практическое пособие. – М.: Издательство М-ОКО, 2017.
4. Васичкин В.В. Энциклопедия массажа: Практическое руководство. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2022.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
уметь:	
- взаимодействовать с медицинским работником при проведении	групповые занятия, текущий контроль.
- врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	групповые занятия, текущий контроль.
- проводить простейшие функциональные пробы;	групповые занятия, текущий контроль.
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);	групповые занятия, текущий контроль.
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.	групповые занятия, текущий контроль.
знать:	
- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	групповые занятия, текущий контроль.
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	групповые занятия, текущий контроль.
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;	групповые занятия, текущий контроль.
- средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;	групповые занятия, текущий контроль.
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;	групповые занятия, текущий контроль.
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;	групповые занятия, текущий контроль.

<p>- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p>	<p>групповые занятия, текущий контроль.</p>
<p>- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;</p>	<p>групповые занятия, текущий контроль.</p>
<p>- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;</p>	<p>групповые занятия, текущий контроль.</p>
<p>- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</p>	<p>групповые занятия, текущий контроль.</p>
<p>- основные виды и приемы массажа.</p>	<p>групповые занятия, текущий контроль.</p>