

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»  
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)**

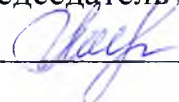
УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ТО  
Файзреева В.В.  
*«21» ноября* 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.14 Основы врачебного контроля, лечебной физической  
культуры и массажа**

по специальности  
**49.02.01. Физическая культура**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Обсуждена и одобрена на заседании Протокол № 4  
предметно-цикловой комиссии « 20 » ноября 20 23 г.  
преподавателей и мастеров Председатель-ПЦК:  
производственного обучения  Мирзаянова В.В.  
общепрофессиональных дисциплин

Разработчик: Мирзаянова Венера Васильевна, преподаватель

## 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.14 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.14 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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в т. ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

**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
	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.	4	
	Взаимодействие учителя физической культуры с медицинскими работниками при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждение результатов.	4	
	Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Методы исследований. Исследование физического развития.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Оценка уровня физического развития школьника.	6	
<b>Тема 1.2.</b> Назначение и методика проведения простейших функциональных проб	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР18,26
	Организация врачебного контроля в школе. Порядок распределения школьников на медицинские группы для занятий физической культурой: основную, подготовительную, специальную. Характеристика групп.	2	
	Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной группе.	2	
	Особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся.	2	



	Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике. Велоэргометрия. Тредмил-тест. Проба с гипервентиляцией. Проба Аншера. Проба Генчи и Штанге.	2	
	<b>Практическое занятие</b> Распределение школьников на медицинские группы	6	
	<b>Практическое занятие</b> Проведение простейших функциональных проб	6	
<b>Раздел 2 Основы лечебной физической культуры</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР19,27
Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	Общие основы применения лечебной физической культуры.	2	
	Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм.	2	
	Порядок разработки комплексов ЛФК	2	
	Механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению ЛФК	2	
	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующего, трофического действия, формирования компенсации, нормализации функций)	2	
	<b>Практическое занятие</b> Разработка комплексов ЛФК	6	
	<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»	1	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификация физических упражнений в ЛФК	Средства, формы ЛФК. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр.	2	
	Формы ЛФК в различных двигательных режимах	2	
	<b>Практическое занятие</b> Проведение идеомоторных и изометрических упражнений, под руководством врача, разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление схем: «Классификация гимнастических упражнений, спортивноприкладных упражнений, игр», «Формы ЛФК в различных двигательных режимах»	1	
<b>Тема 2.3</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР19,18,
	Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Классификация травм. Основы методики ЛФК при переломах костей нижних и верхних конечностей, позвоночника.	2	
	<b>Практическое занятие</b> ЛФК при деформациях и заболеваниях ОДА. Основы методики ЛФК при различных степенях сколиоза.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

### 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
<p><i>уметь:</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>знать:</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 при назначении массажа и ЛФК;</li> <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>	<p><u>Текущий контроль в форме:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольных работ по темам: «Врачебный контроль в физическом воспитании»; «Доврачебная помощь при неотложных состояниях»; «Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. Формы и методы занятий ЛФК»; «ЛФК при травмах и заболеваниях»; «Гигиенические основы массажа»; «Характеристика приемов массажа»; «Основные виды и формы массажа».</li> <li>• представления методической копилки: составление комплекса упражнений при переломе нижних конечностей; составление комплекса упражнений при полиартрите; составление комплекса упражнений при сколиозе; составление комплекса упражнений при инфаркте миокарда; составление комплекса упражнений при воспалении легких; составление комплекса упражнений при гастритах; составление комплекса упражнений при ожирении; составление комплекса упражнений при нарушении мозгового кровообращения.</li> <li>• написание и защиты рефератов по темам: «Профилактика спортивного травматизма», «Требования к помещению и инвентарю», «Требования к массажисту», «Требования к пациенту», «Физиологическое влияние массажа на организм» «Косметический массаж»; «Массаж в бане»; «Мануальная терапия» «Массаж детей первого года жизни».</li> </ul> <p><u>Промежуточная аттестация в форме:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дифференцированного зачета</li> </ul>