

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ОП.06 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И МАССАЖА

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специали-
стов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355
Рабочая программа дисциплины опубликована на Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиал) сайте ТюмГУ: Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	11

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» входит в профессиональный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля над 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.

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 обладать следующими компетенциями:

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 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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

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 учебно-методический 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.

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Семестр 8;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 66 часов;

самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	44
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы врачебного контроля			
Тема 1.1. Врачебный контроль, его цели, задачи и содержание; врачебный контроль над лицами, занимающимися физической культурой.	Содержание учебного материала 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. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Методы исследований. Исследование физического развития.	2	ознакомительный
	Практические занятия Исследование физического развития школьника. Взаимодействие с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений: «История возникновения и развития врачебного контроля», «Формы работы врачебного контроля», «Визуальные признаки утомления».	4	продуктивный
Тема 1.2. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб	Содержание учебного материала 1. Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике. Велозргометрия. Тредмил - тест. Проба с гипервентиляцией. Проба Аншера. Проба с задержкой дыхания.	2	ознакомительный
	Практические занятия Проведение простейших функциональных проб.	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения «Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом»	4	продуктивный
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры			
Тема 2.1. Значение ЛФК в лечении заболеваний и	Содержание учебного материала 1. Общие основы применения лечебной физической культуры. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. Механизмы лечебного	2	ознакомительный

травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	воздействия физических упражнений. Показания и противопоказания к проведению ЛФК		
	Практические занятия. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений (тонизирующего, трофического действия, формирования компенсации, нормализации функций).	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. 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».	2	продуктивный
Тема 2.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК, классификация физических упражнений в ЛФК	Содержание учебного материала 1. Средства, формы ЛФК. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр. Формы ЛФК в различных двигательных режимах.	2	ознакомительный
	Практические занятия. Проведение идеомоторных и изометрических упражнений, под руководством врача, разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой (ЛФК).	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление схем: «Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр», «Формы ЛФК в различных двигательных режимах».	4	продуктивный
Тема 2.3. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	Содержание учебного материала. 1. Методические правила проведения занятий ЛФК. Дозирование физической нагрузки. Процедура лечебной гимнастики. Оценка эффективности применения ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика лечебных режимов.	2	ознакомительный
	Практические занятия. Оценка степени утомляемости при выполнении физических	4	репродуктивный

	упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление методических правил проведения занятий ЛФК, подготовка сообщений: «Характеристика нарушений обмена веществ», «Организация медицинских групп в школе».	2	продуктивный
Раздел 3. Основы назначения массажа и ЛФК			
Тема 3.1. Показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК	Содержание учебного материала. 1. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. определение частоты дыхания, особенности исследования сердечно - сосудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния.	2	ознакомительный
	Практические занятия Физиологическая кривая на занятиях ЛФК, визуальные признаки утомления,	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Разработка индивидуального графика -контроля за переносимостью процедур ЛФК, Составление сообщения «Физиологические механизмы влияния массажа на организм».	2	продуктивный
Тема 3.2. Основы методики ЛФК при травмах и заболеваниях.	Содержание учебного материала. 1. ЛФК при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата. ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов. ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методики разгрузки, коррекции позвоночника, активные и пассивные ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника	4	ознакомительный
	Практические занятия Решение ситуационных задач при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата; заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно - сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6	репродуктивный

	Составление примерного комплекса упражнений при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно - сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщений: «Общая характеристика травматических повреждений и их осложнений», «Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика», «Остеохондроз позвоночника. Этиология. Клиника, в зависимости от локализации патологического процесса», Разработать индивидуальный комплекс упражнений занятий ЛФК при :- травме локтевого сустава, -при заболевании бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой, -при ишемической болезни сердца.	4	продуктивный
Раздел 4. Основы массажа.			
Тема 4.1. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм	Содержание учебного материала 1. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Определение массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу.	2	ознакомительный
	Практические занятия. Проведение гигиенического и спортивного массажей.	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «История возникновения и развития массажа»	2	продуктивный
Тема 4.2. Основные виды и приемы массажа	Содержание учебного материала. 1. Виды массажа. Основные приемы массажа. Приемы классического массажа, последовательность выполнения приемов в сеансе массажа. Массаж отдельных частей тела.	2	ознакомительный
	Практические занятия. Использование и выполнение основных приемов массажа и самомассажа; их последовательность.	6	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение на тему «Спортивный массаж».	2	продуктивный
Тема 4.3 Методические	Содержание учебного материала. 1. Методические особенности проведения массажа у детей школьного	2	ознакомительный

особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста.	возраста. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. Организация медицинских групп в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.		
	Практические занятия. Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Выбор упражнений и дозирование нагрузок.	4	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка сообщения «Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста».	4	продуктивный
<p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1 – ознакомительный (узнавание изученных объектов, свойств);</p> <p>2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, методическим рекомендациям или под руководством преподавателя);</p> <p>3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных, ситуационных заданий).</p>			

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

Кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля оснащенный следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер, велотренажер, гребной станок, макет костей человека, степ платформа, блок и ремень для йоги, ролл.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Кабинет массажа №24 на 20 рабочих мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, массажные столы, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85497.html> (дата обращения: 06.04.2020).- Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html> (дата обращения: 06.04.2020). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учебное пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. — Москва: Советский спорт, 2010. — 280 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4096> (дата обращения: 04.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Интернет-ресурсы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

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
взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты	Контрольные и практические работы; доклады
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	
цели, задачи и содержание врачебного контроля над 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	