

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и**  
**массажа**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

## **1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина ОП.6 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин.

## **2. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения 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;

### **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;

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 10, 12

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4

## **3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	8
Контактная работа (всего)	162	108	54
В том числе:			
Лекции	90	72	18
Практические занятия, семинары	72	36	36
Лабораторные занятия			
Самостоятельная работа	81	54	27
Формы промежуточной аттестации		другие	диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>243</b>	<b>162</b>	<b>81</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Раздел 1. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	14	12		22	48/14
2.	Раздел 2. Основы лечебной физической культуры.	38	24		37	99/74
3.	Раздел 3. Понятие о массаже и его лечебном воздействии.	38	36		22	96/46

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Врачебный контроль при	Тема 1.1. Понятие о врачебном контроле. Тема 1.2. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб у лиц,

	занятиях физическими упражнениями.	занимающихся физической культурой.
2	Раздел 2. Основы лечебной физической культуры (ЛФК).	<p>Тема 2.1. История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК.</p> <p>Тема 2.2. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК.</p> <p>Тема 2.3. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.</p> <p>Тема 2.4. Основные принципы медицинской реабилитации.</p> <p>Тема 2.5. ЛФК как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации.</p> <p>Тема 2.6. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации.</p> <p>Тема 2.7. Средства и формы ЛФК.</p> <p>Тема 2.8. Частные методики ЛФК:</p> <p>2.8.1. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.</p> <p>2.8.2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>
3	Раздел 3. Понятие о массаже и его лечебном воздействии.	<p>Тема 3.1. История развития массажа.</p> <p>Тема 3.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.</p> <p>Тема 3.3. Гигиенические основы массажа.</p> <p>Тема 3.4. Системы, методы, формы массажа.</p> <p>Тема 3.5. Спортивный, лечебный и гигиенический массаж.</p>

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
2.	Раздел 2. Основы лечебной физической культуры.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта

3.	Раздел 3. Понятие о массаже и его лечебном воздействии.	Проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
----	---	---

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

### **Основная литература:**

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. :Юрайт, 2017.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434979&linkid=1>  
 434979  
<https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/45>
2. Рипа, Михаил Дмитриевич. Методы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Рипа, Михаил Дмитриевич, Кулькова, Ирина Валерьевна ; М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М. : Юрайт, 2018.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=454921&linkid=1>  
 454921  
<https://biblio-online.ru/book/1A9F60E5-79CE-4819-A934-CD1373F0BA96/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>
3. Рубанович, Виктор Борисович. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Рубанович, Виктор Борисович ; В.Б. Рубанович. - М. : Юрайт, 2018.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=454792&linkid=1>  
 454792  
<https://biblio-online.ru/viewer/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy#page/2>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. :Юрайт, 2017.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434975&linkid=1>  
 434975  
<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

### **Дополнительная литература:**

1. Виленская, Татьяна Евгеньевна. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Виленская, Татьяна Евгеньевна ; Т.Е. Виленская. - М. : Юрайт, 2018.  
<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=454927&linkid=1>  
 454927  
<https://biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta>

2. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - М. : Юрайт, 2017.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434959&linkid=1>

434959

<https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>

### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com) (дата обращения: 22.08.2022).

2. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 22.08.2022).

### **7. Информационные технологии:**

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры.

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

### **8. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.