

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.06 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
Максимальная учебная нагрузка	243	162	81

4. Структура и содержание дисциплины**4.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная	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 занятиях	Тема 1.1. Понятие о врачебном контроле. Тема 1.2. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой.

	физическими упражнениями.	
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 (дата обращения: 22.08.2022).

2. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: 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, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки Российской Федерации (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.