

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
*Приложение 1.26 Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.21 Основы врачебного  
контроля, лечебной физической культуры и массажа*

Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.21 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОПЦ.21 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01,02,07,09; ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства;

	производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 1.2	разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
ПК 1.3	использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня	формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий технология организации и методика проведения физкультурно-

	<p>физической подготовленности участников</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</p> <p>организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</p>	<p>оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технология разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</p> <p>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий</p> <p>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации</p> <p>техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>
ПК 1.5	<p>пользоваться контрольно-измерительными приборами</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p> <p>определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>	<p>основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p> <p>содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>
ПК 1.6	<p>находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности</p> <p>проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</p>	<p>понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте</p> <p>правовое регулирование борьбы с допингом</p> <p>медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга</p> <p>методику профилактики допинга и зависимого поведения</p>
ПК 2.1	<p>анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта</p> <p>анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)</p>	<p>нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта</p> <p>разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности)</p>

	<p>осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта</p> <p>осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий</p>	<p>технологии разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта</p> <p>педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта</p>
ПК 2.4	<p>определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность</p> <p>осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности</p>	<p>основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта</p>
ПК 3.1	<p>находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры</p> <p>планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой</p> <p>планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий</p> <p>разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями</p>	<p>значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании</p> <p>учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ</p> <p>требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре</p> <p>общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода</p>
ПК 3.2	<p>методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья</p> <p>применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы</p>	<p>методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста</p> <p>классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой</p> <p>методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста</p> <p>методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста</p>

<p>использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»</p> <p>обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам</p> <p>осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся</p> <p>дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений</p> <p>использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса</p> <p>формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями</p> <p>разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях</p> <p>использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры</p> <p>использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь</p> <p>обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры</p>	<p>приёмы страховки и само страховки, требования охраны труда при проведении занятий</p> <p>специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся</p>
--	--

ПК 3.3	оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»	педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов, и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.4	вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5	определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных	цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности

	занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда	требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба
ПК 4.1	определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта
ПК 4.2	пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния, и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий
ПК 4.3	выявлять первые признаки утомления занимающихся осуществлять контроль за двигательной активностью использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической

	состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
ПК 4.4	<p>обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам восстановления после продолжительных физических нагрузок давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>	<p>направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
ПК 4.5	вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде	виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению
ПК 4.6	<p>выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния</p>	<p>принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса техники самопрезентации в фитнесе</p>

формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации	особенности организации фитнеса для лиц различного возраста структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	120
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	—
в т.ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	54
самостоятельной работы	18
консультация	2
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	10

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями</b>		<b>12</b>	ОК 01,02,07,09;
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 1.2, ПК 1.3,
	Понятие о врачебном контроле	4	ПК 1.5, ПК 1.6,
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПК 2.1, ПК 2.4,
	Назначение и методика проведения простейших функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой	4	ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1. Проведение простейших функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой	4	
<b>Раздел 2. Основы лечебной физической культуры (ЛФК)</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК.	2	ОК 01,02,07,09;
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК.	2	ПК 1.2, ПК 1.3,
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.	2	ПК 1.5, ПК 1.6,
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные принципы медицинской реабилитации.	2	ПК 2.1, ПК 2.4,
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> ЛФК как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации.	2	ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6
			ОК 01, 02, 07, 09;

<b>Тема 2.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации.	2	ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6
<b>Тема 2.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства и методы ЛФК	2	
<b>Тема 2.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Частные методики ЛФК: ЛФК при заболеваниях внутренних органов, ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b> 1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. 3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ. 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы. 5. Лечебная физическая культура при переломах и травмах суставов. 6. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и травмах мягких тканей. 7. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника и таза. 8. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии. 9. Лечебная физическая культура при ожогах, обморожениях.	2	
		18	
<b>Раздел 3. Понятие о массаже и его лечебном воздействии</b>		<b>44</b>	ОК 01, 02, 07, 09; ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История развития массажа.	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Анатомо-физиологическое обоснование массажа.	2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиенические основы массажа.	2	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Системы, методы, формы массажа.	2	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Спортивный, лечебный и гигиенический массаж. <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b> 1. Приемы массажа.	4	
		32	

	2. Массаж задней поверхности тела. 3. Массаж передней поверхности тела. 4. Массаж живота. 5. Массаж головы.		
<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка дидактических материалов к практическим занятиям		<b>18</b>	ОК 01, 02, 07, 09; ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6
<b>Консультация</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>		<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Учебный кабинет;

Оборудование учебного кабинета:

- программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- комплект учебно-методической документации;
- аудио, видеотехника;
- мультимедийное оборудование (интерактивная доска, компьютер с выходом в Интернет);
- массажный стол.

Рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

6. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 325 с.

7. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с.

8. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 393 с.

9. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю.Н.. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. :Юрайт, 2017.

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с.

3. Рипа, М.Д.. 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.

4. Рубанович, В.Б.. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Рубанович, Виктор Борисович ; В.Б. Рубанович. - М. : Юрайт, 2018.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография/ Баранцев С.А.— М.: Советский спорт, 2014.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Знание более одного способа решения профессиональной задачи. Аргументация выбора конкретного способа	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Соответствие найденной информации заданной теме (задаче). - владение разными способами представления информации - результативность и оперативность поиска информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; - объективный анализ найденной информации; - использование широкого спектра современных источников информации, в том числе Интернета при решении профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- сохранение окружающей среды и соблюдения норм экологической безопасности; - определение направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности; - соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - определение путей обеспечения ресурсосбережения; - выбора действий и форм поведения в чрезвычайных ситуациях; - соблюдение требований безопасности жизнедеятельности, охраны труда при организации образовательного процесса.	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	- точность и аргументированность подбора средств физкультурно-оздоровительной деятельности; - полнота реализации физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и физической подготовленности;	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность отбора и применения приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- полнота и глубина владения средствами профилактики перенапряжения, характерными для педагогической профессии.</li> </ul>	
ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность поиска необходимой информации в российских и зарубежных источниках: нормативно- правовой документации, стандартах</li> <li>- объективность анализа и эффективность применения в профессиональной деятельности информации, содержащейся в документации профессиональной области</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях	<p>разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p> <p>разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</p> <p>проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	<p>Обоснованность выделения ценностного аспекта учебного знания и информации.</p> <p>Адекватность выбранных методов для реализации программы</p>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	<p>наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)</p> <p>разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК</p>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

	ГТО в соответствии с установленной ступенью	
ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга	проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы	изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 2.4 Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта	планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре	изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре	проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»	педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

<p>ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</p>	<p>ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры</p>	<p>разработки и проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.1 Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p>анализа планов занятий планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.2 Проводить занятия с населением различных возрастных групп</p>	<p>проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p>	<p>осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.4 Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p>	<p>проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объёма двигательной активности оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>

ПК 4.5 Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий	ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 4.6 Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ