

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Старицкий колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

 Г.И. Иванова

«20» февраля 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Старицкий колледж»

 Н.П. Чиголева

Приказ № 12 – П/П от 25.02.2020

«25» февраля 2020 года



РАССМОТРЕНО на заседании ПЦК

Протокол № 7 от «19» февраля 2020 года

Председатель ПЦК

 Н.А. Бертова

«19» февраля 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

общепрофессионального цикла
основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
специальности
49.02.01. Физическая культура

Старица
2020 г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Настоящая рабочая программа общепрофессиональной дисциплины применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Старицкий колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Старицкий колледж» (ГБПОУ «Старицкий колледж»)

Разработчик (разработчики):

Шувалова Наиля Равильевна – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Старицкий колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки персонала)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в дисциплины профессионального 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 (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 школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 67 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 45 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 22 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	67
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	45
в том числе:	
лекции	15
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе	
индивидуальные задания	7
внеаудиторная самостоятельная работа	13
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в основы врачебного контроля.		20 3л+11п+6ср	
Тема 1.1. Понятие о врачебном контроле.	Содержание учебного материала. Понятие о врачебном контроле. Цели, задачи и особенности службы врачебного контроля в спорте. История развития врачебного контроля.	1	1
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщения на тему: «Роль отечественных ученых в развитии врачебного контроля своего времени».	2	
Тема 1.2. Методы и организация, формы врачебного контроля.	Содержание учебного материала. Методы врачебного контроля. Организация врачебного контроля. Формы работы по врачебному контролю. Оценка физического развития.	1	1
	Практические занятия. Определение физического развития. Соматоскопия: осмотр (осанки, кожных покровов, формы грудной клетки, формы живота, формы ног, формы стопы, типа телосложения);	2	
	Практические занятия. Определение физического развития: антропометрия: измерение веса тела и роста, длины и окружности конечности и груди; определение объема движений в суставах; определение мышечной силы.	2	
	Практические занятия. Оценка физического развития. Методом антропометрических стандартов оценить физическое развитие путем сравнения полученных данных со средними — стандартными — величинами, установленными на большом числе обследованных того же пола, возраста и роста.	2	
	Самостоятельная работа. Заполнение формы записи данных общего, медицинского и спортивного анамнеза. Разработка схемы «Физическое развитие и его оценка».	2	
Тема 1.3. Определение и оценка состояния здоровья.	Содержание учебного материала. Исследование и оценка работоспособности нервной, нервно-мышечной системы и органов чувств.	1	1
	Практические занятия. Оценка физической работоспособности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы; нервной системы; пищеварительной системы;	5	

	Оценка уровня работоспособности выделительной системы и состава крови; Распределение обследуемых по медицинским группам.		
	Самостоятельная работа. Разработка схемы «Оценка состояния здоровья».	2	
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры и массажа		47 12л+19п+16с	
Тема 2.1. Общие основы лечебной физкультуры.	Содержание материала. Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.	1	2
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспекта занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
Тема 2.2. Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу.	Содержание материала. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массажу. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.	1	2
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме. Составление инструкции по соблюдению требований техники безопасности при проведении курса лечения ЛФК. Составление инструкции по соблюдению требований техники безопасности при проведении массажа.	4	
Тема 2.3. Физиологические механизмы воздействия массажа на организм.	Содержание материала. Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.	2	2
	Практические занятия. Освоение практических приемов массажа.	4	
	Самостоятельная работа: Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; Отработка классических приемов массажа.	2	
Тема 2.4. Виды массажа.	Содержание материала. Виды массажа: спортивный, лечебный, аппаратный, точечный массаж. Массаж отдельных частей тела.	2	2
	Практические занятия. Сегментарный массаж.	10	

	Спортивный массаж. Подготовительный (разминочный). Восстановительный массаж. Стимулирующий массаж.		
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме. Отработка приемов массажа.	2	
Тема 2.5. Контроль в процессе массажа.	Содержание материала. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальные признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.	2	2
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
Тема 2.6. ЛФК при заболевании органов дыхания.	Содержание материала. Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.	1	
	Практические занятия. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании органов дыхания.	2	
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий по изучаемой теме.	2	
Тема 2.7. ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата.	Содержание материала. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболевании суставов; упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.	2	
	Практические занятия. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у больных с заболеванием ОДА.	2	
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий, по изучаемой теме.	1	
Тема 2.8. ЛФК при заболеваниях нервной системы.	Содержание материала. Характеристика заболеваний. Инсульт, ДЦП, вегето-сосудистая дистония. Виды физических упражнений при заболеваниях нервной системы.	1	
	Практические занятия. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при нервных болезнях.	1	
	Самостоятельная работа. Систематическая проработка конспектов занятий.	1	
Максимальное количество часов – 67, лекций – 15 часов, практических занятий – 30 часов, аудиторных занятий – 45 часов, самостоятельной работы обучающихся – 22 часа			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии или физиологии.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- скелет человека;
- ростомер, весы, неврологические молотки, толстотный циркуль, динамометры, спирометры, тонометры, сантиметровые ленты, секундомер, стол для массажа
- учебные фильмы и мультимедийные лекции по некоторым разделам дисциплины.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа комплекс

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2009. – 480 с.
2. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2011. – 184 с.
3. Преварский Б.П., Буткевич Г.А. Клиническая велоэргометрия. – Киев, 1985.
4. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в ФК. М.: ООО «Триада - X», 2012.
5. Врачебный контроль в АФК: Учебное пособие/ Под ред. д. м. н. С.Ф. Курдыбайло.-М.: Советский спорт, 2009.

Дополнительные источники

1. В.Е. Васильева, Д.Ф. Дешин. Врачебный контроль и ЛФК: Учебник для вузов.- М.: из-во «Физкультура и спорт», 1999.
2. Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий. - М.: Советский спорт, 2004
3. Д.Ф. Дешин, В.Н. Коваленко. Врачебный контроль: Учебник для вузов.- М.: из-во «Физкультура и спорт», 2004.
4. Дубровский В.И. ЛФК и врачебный контроль: Учебник для вузов. -М.: Медицинское информационное агентство, 2011
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студентов вузов.- М.: Гуманит. изд. центр. Владос, 2009
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль. (Под ред. проф. В.А.Епифанова и проф. Г.Л.Апанасенко), Москва, “Медицина”, 1990 Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2008.
7. Спортивная медицина./ Под ред. В.А. Епифанова. –М.: ГЭОТАР Медицина, 2006

Интернет-источники:

<http://sportmedi.ru> – сайт посвящен вопросам спортивной медицины, имеющий разделы, относящиеся к основам врачебного контроля

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ 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
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; – проводить простейшие функциональные пробы. 	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа. Экспертная оценка выполнения самостоятельных работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; – назначение и методику проведения простейших функциональных проб; – основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности. 	<p>Тестирование.</p> <p>Наблюдение за работой с наглядными пособиями.</p> <p>Практический контроль: демонстрация проекции антропометрических точек.</p> <p>Экспертная оценка решения ситуационных задач.</p>
Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений.	Дифференцированный зачет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> – Участие в работе научно-студенческих обществ. – Выступление на научно-практических конференциях. – Участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства и т.п.). 	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы.	– Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач, оценка их эффективности.	