



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Основы врачебного контроля, лечебной физической
культуры и массажа

Славгород 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Разработчик:

Крупп Сергей Иосифович, преподаватель физической культуры, КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии № 8 от «31»августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./

Заместитель директора

по учебной работе



/Никитина М.Д./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа **«Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»** может быть использована в области профессиональной деятельности выпускников: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях общего образования, довузовского профессионального образования, дополнительного образования, отдыха и оздоровления детей.

Данная программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей в сфере физической культуры при наличии среднего (полного общего образования).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является общепрофессиональной и относится к профессиональному циклу.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения обязательной части цикла 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.

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 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 90 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 60 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 30 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>90</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>20</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>30</i>
в том числе:	
<i>самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>диф. зачет</i>

Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Врачебный контроль		16	
Тема 1.1. Организация и содержание врачебного контроля.	Содержание учебного материала	2	1
	Организация врачебного контроля в РФ. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка сообщения на тему: «Роль отечественных ученых в развитии учебного контроля своего времени».		
Тема 1.2. Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом.	Содержание учебного материала		
	Методы врачебного контроля. Исследование и оценка физического развития. Исследование функционального состояния различных систем организма инвалидов-спортсменов и занимающихся физическими упражнениями.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся Количественный расчет показателя уровня здоровья по методике В.И. Белова		
Тема 1.3. Функциональные методы исследования.	Содержание учебного материала		1
	Оценка состояния кардиореспираторной системы – электрокардиография, фоно - и поликардиография; вариационная пульсография; эхокардиография. Оценка функционального состояния внешнего дыхания: дыхательные объемы, ЖЕЛ, МВЛ, пневмотахометрия, пневмотонометрия, МПК (непрямой метод).	2	

	Практические занятия -схема обследования: осмотр, пальпация, перкуссия; измерение длины и окружности конечности; определение объема движений в суставах; определение мышечной силы; -методом индексов оценить физическое развитие: весоростовой, ростовесовой и жизненный показатели, показатель процентного отношения ЖЕЛ и ДЖЕЛ; показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела; - методом стандартов определить профиль физического развития; - данные внести в карту врачебного контроля. Самостоятельная работа обучающихся - заполнение формы записи данных общего, медицинского и спортивного анамнеза; - разработка схемы «Физическое развитие и его оценка».	2	2,
Тема 1.4. Велоэргометрическое тестирование.	Содержание		1 2,3
	Велоэргометрическое тестирование. Уровень безопасности тестирования. Показания и противопоказания к велоэргометрии. Методы определения МПК и PWC170. Толерантность к физической нагрузке по показателям гемодинамики и внешнего дыхания.	2	
	Практические занятия -провести пробу PWC 170, расчет произвести по формуле ВЛ Карпмана, дать оценку работоспособности испытуемого Самостоятельная работа - разработка схемы «Состояние здоровья и его оценка»; - подготовка реферата на тему: «Функциональные пробы».	2	
Тема 1.5. Врачебно-педагогическое наблюдение	Содержание		1
	Врачебно-педагогическое наблюдение. Содержание и задача врачебно-педагогического наблюдения. Методы медицинского обслуживания при врачебно - педагогическом наблюдении. Наблюдение за условиями учебно-тренировочного процесса. Наблюдение за распределением занимающихся ФКиС на группы по состоянию здоровья. Наблюдение за учебно-тренировочной работой. Самостоятельная работа	2	

	Врачебно-педагогическое наблюдение за содержанием занятия во время тренировки. - анализ полученной информации: «санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений»; «распределение физической нагрузки во время занятия».		
Раздел 2. Лечебная физическая культура		28	
Тема 2.1 Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Средства и виды восстановительного лечения.	Содержание учебного материала		
	Общие основы лечебной физкультуры. Организация лечебной физкультуры. Систематизация средств лечебной физкультуры. Формы и методы применения ЛФК. (Вводная, основная, заключительная части лечебной гимнастики, их характеристика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем. Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице, деловые переходы, терренкур, ближний туризм). Лечебный бег (бег на месте, по залу, на открытой местности, бег «трусцой»). Лечебная гимнастика в воде, произвольное плавание). Малоподвижные и подвижные лечебные игры. Двигательные режимы. Основные принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Схема построения занятия лечебной гимнастикой. Сочетание принципов общего и местного воздействия физических упражнений на организм.	4	1
	Практические занятия Демонстрация занятий лечебной гимнастикой с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное составление комплексов оздоровительной гимнастики, с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму.		
Тема 2.2 Средства	Содержание		

ЛФК	Физические упражнения – изотонические (динамические), изометрические (статические), релаксационные (на расслабление, торможение ЦНС), идеомоторные (мысленное выполнение движений). Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп. Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия. Упражнения на тренажерах. Понятие об оптимальном стереотипе дыхания. Статические и динамические дыхательные упражнения. Закаливание – адаптация организма к низким и высоким температурам, изменениям атмосферного давления.	2	1
	Практические занятия Выполнение активных и пассивных динамических (изотонических) упражнений, статических (изометрических) физических упражнений без изменения позы, с изменением позы и ее фиксацией. Выполнение изометрической гимнастики, релаксационных упражнений на расслабление мышц. Идеомоторные физические упражнения для лежачих и обездвиженных пациентов. Методики закаливания к низким температурам. Самостоятельная работа Выполнение физических упражнений для отдельных мышц и мышечных групп. Самостоятельное составление комплексов оздоровительной гимнастики, с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму. Решение тестовых заданий и диагностических задач по основам лечебной физкультуры.	4	2,3
Тема 2.3. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.	Содержание учебного материала		
	Механизмы восстановления и компенсации функций при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и других и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физиологические основы физической тренировки больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенности методики лечебной физкультуры при гипертонической болезни, нейроциркуляторной дистонии. Влияние физических упражнений и тренировки на различные системы организма больного. Нагрузочные тесты в обосновании допустимой нагрузки в занятиях лечебной гимнастикой и в назначении программ физической	2	1

	реабилитации. Практические занятия -демонстрация теста с физической нагрузкой для больных. Анализ и оценка результатов нагрузочного теста. Курация больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы с целью расширения двигательной активности в режиме дня и назначения лечебной физкультуры; -демонстрация занятий лечебной гимнастикой с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений с последующим анализом результатов. Применение лечебного массажа у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Демонстрация лечебного массажа при гипертонической болезни.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся - противопоказания к назначению лечебной гимнастики. Обоснование выбора программы физической реабилитации; -методы контроля за адекватностью физической нагрузки состоянию больного и оценка результатов контроля на различных этапах активизации больного.		
Тема 2.4. Лечебная физкультура при острых и хронических заболеваниях легких	Содержание учебного материала	4	1
	ЛФК при хронических неспецифических заболеваниях легких. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов дыхания. Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией. Особенности методики лечебной гимнастики при острых и хронических заболеваниях легких. Показания к назначению лечебной гимнастики.		
	Практические занятия - демонстрация занятий лечебной гимнастикой с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений. Оценка адекватности примененной нагрузки на занятиях лечебной гимнастикой и эффективности специальных дыхательных упражнений; -обучение студентами больных правильному дыханию с учетом заболевания.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся - профилактика заболеваний органов дыхания.		
Тема 2.5 Лечебная	Содержание учебного материала:		

физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, нарушениях обмена веществ	Особенности методики лечебной физкультуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебная физкультура при ожирении. Средства и методы лечебной физкультуры, особенности дозировки физических упражнений.	2	1
	Практические занятия Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения. Лечебная гимнастика при переломах ключицы, плечевой кости, костей предплечья и кисти Лечебная гимнастика при переломах бедра, голени и стопы Лечебная гимнастика при переломах позвоночника, сколиозе, плоскостопии и косолапости Лечебная гимнастика при переломах костей таза, коксартрозе и гонартрозе Принцип проведения лечебной гимнастики при контрактурах. Корректирующая лечебная гимнастика. Лечебно-гимнастические упражнения для восстановления статического и динамического стереотипа. Изотонические и изометрические упражнения для восстановления функции кисти и обучения ходьбе. Упражнения на растяжение и релаксацию мышц. Особенности проведения лечебной гимнастики в воде. Занятия лечебной гимнастикой на тренажерах. Комплексное применение лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии.	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся - подобрать упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки, плоскостопия, растяжения мышц и связок позвоночника.		
Раздел 3. Основы массажа		16	
Тема 3.1 История массажа.	Содержание учебного материала		

Основные правила массажа	История массажа. Основные правила массажа. Классификация массажа: лечебный, спортивный, косметический, гигиенический. Методы массажа: ручной, аппаратный. Формы массажа. Гигиенические основы массажа к помещению, требования к массажисту, требования к массируемому. Методика массажа: процедура, курс массажа. Показания и противопоказания.	2	1
Тема 3.2 Действие массажа на организм	Содержание учебного материала		1
	Действие массажа на организм. Действие массажа на кожу, на нервную систему, на мышцы, на суставы, на кровеносную и лимфатическую системы, на дыхательную систему и обмен веществ.	2	
	Самостоятельная внеаудиторная работа: Законспектировать действие массажа на организм.		
Тема 3.3. Основные приёмы	Содержание учебного материала		

массажа	Основные приёмы массажа. Поглаживание: физиологическое влияние. Техника основных приёмов, плоскостное, обхватывающие. Техника вспомогательных приёмов: щипцеобразное, гребле и гребнеобразное, глажение. Методические указания к приёмам. <i>Растирание.</i> Физиологическое влияние. Техника основных приёмов. Техника вспомогательных приёмов: штрихование, пиление, строгание, пересечение, щипцеобразное, грабле и гребнеобразное. <i>Выжимание.</i> Физиологическое влияние. Техника основных приёмов; поперечное; ребром ладони; основанием ладони; с отягощением. <i>Разминание.</i> Физиологическое влияние. Техника основных приёмов: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное. Методические указания. <i>Вибрации.</i> Физиологическое влияние. Техника приёмов. вытряхивание и потряхивание. техника ударных приёмов; похлопывание; рубление. Методические указания. <i>Движение в суставах.</i> Физиологическое влияние. Техника выполнения активных и пассивных движений. Методические указания. <i>Частный массаж.</i> . Массаж области шеи. Массаж верхних конечностей. Массаж спины и поясницы. Массаж нижних конечностей. <i>Массаж при травмах.</i> При растяжениях связок суставов. Массаж при ушибах. Массаж при вывихах и переломах. Массаж при судорогах.	4	2,3
	Практические занятия Выполнение изученных приемов массажа.	4	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа: Составить последовательность приемов массажа при травмах и ушибах.		
Тема 3.4. Спортивный массаж	Содержание учебного материала		
	Спортивный массаж. Тренировочный, восстановительный, предварительный, согревающий. Применение мазей, кремов, гелей. Самомассаж.	2	1
	Практическая работа: Проведение спортивного массажа, применяя мази, кремы, гели.	2	2,3

	Самостоятельная внеаудиторная работа: Изучить приемы самомассажа.		
--	---	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям; оборудование и инвентарь высокого качества; экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях; классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой; лаборатории, исследовательские стенды и др.; доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы.

Оборудование учебного кабинета: инвентарь для занятий спортивными играми. Кабинет массажа, ЛФК.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2009.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2010.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2010.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2011.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2009.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2008.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2009.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2010.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

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
уметь Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Личные достижения обучающихся.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Проверка ведения дневника самоконтроля.
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях.
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
знать Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение тестовых заданий.

профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение тестовых заданий. Выполнение практических заданий.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	

Лист актуализации программы учебной дисциплины

[illegible]