

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«06» сентября 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины ОП.06 «Основы врачебного контроля, лечебной
физической культуры и массажа»**

**Основной профессиональной образовательной программы
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.). Укрупненная группа профессий **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Захаричева Людмила Александровна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 1 от 05 сентября 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Область применения программы

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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-зочной, заочной формам обучения по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» и представляет одну из общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения 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 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 программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	18
контрольные работы	1
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. 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)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1.1. Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями. Методы исследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала Введение. Предмет и задачи учебной дисциплины. Зачетные требования. Организация и содержание современной спортивной медицины. Цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой. Задачи и структура врачебно-физкультурных учреждений Медицинское обследование занимающихся физической культурой. Первичные, повторные и дополнительные обследования. Понятие о субъективном и объективном исследовании. Осмотр. Нарушение форм скелета. Антропометрия. Оценка физического развития.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа Исследование показателей физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Исследование состояния свода стопы по методу Чижина.</p>	2	
<p>Тема 1.2. Исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания</p>	<p>Содержание учебного материала Классификация функциональных проб. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб. Одномоментные функциональные пробы. Оценка результатов проведения проб. Методы исследования сердечно-сосудистой системы: измерение артериального давления, электрокардиография, определение минутного и ударного объемов сердца. Функциональные пробы: проба Летунова, PWC. Типы реакций ССС на дозированную физическую нагрузку. Методы исследования функционального состояния аппарата внешнего дыхания: спирометрия, спирография, определение ЖЕЛ (жизненной емкости легких), частоты и глубины дыхания. Функциональные пробы дыхательной системы. Гипоксические пробы Штанге и Генчи. Противопоказания. Техника проведения. Результаты оценки проб.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания.</p>	2	

<p>Тема 1.3. Исследование нервной и нервно-мышечной систем</p>	<p>Содержание учебного материала Методы исследования функционального состояния нервной системы. Исследование координационной функции нервной системы. Исследование вестибулярного анализатора. Исследование вегетативного отдела нервной системы. Методы исследования функционального состояния нервно-мышечной системы. Динамометрия. Лабильность и функциональная устойчивость нервно-мышечной системы. Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем.</p>	2	1,2
<p>Тема 1.4. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала Врачебно-педагогические наблюдения. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Пульсометрия и измерение артериального давления. Физиологическая кривая урока. Роль врача и учителя физической культуры во врачебно-педагогических наблюдениях в школе. Врачебно-педагогическое наблюдение на уроке физической культуры. . Взаимодействие с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждение их результатов.</p>	2	1,2
<p>Тема 2.1. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм. Механизмы лечебного действия физических упражнений</p>	<p>Содержание учебного материала Особенности лечебной физической культуры как лечебного метода. Значение лечебной физкультуры и массажа в лечении заболеваний и травм. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений – механизмы тонизирующего и трофического действия физических упражнений, механизмы формирования компенсаций, механизмы нормализации патологически измененных функций и целостной деятельности организма. Общие показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК Методические правила проведения занятий ЛФК. Дозирование физической нагрузки. Процедура лечебной гимнастики. Периоды лечебного применения физических упражнений. Характеристика лечебных режимов. Оценка степени утомляемости при выполнении физических упражнений</p>	2	1

	Самостоятельная работа Оценка эффективности применения ЛФК.	2	
Тема 2.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК. Лечебная физическая культура при травмах	Средства, формы ЛФК. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр. Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Методические особенности проведения занятий ЛФК с детьми школьного возраста. Морфо-функциональная характеристика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основы методики ЛФК при травмах. Механизмы действия физических упражнений при травмах: общее и местное влияние. Методика физического воспитания школьников на уроках физической культуры в школе, имеющих остаточные явления травм. Упражнения на тренажерах как часть ЛФК. Подготовка сообщений: «Общая характеристика травматических повреждений и их осложнений», Разработать индивидуальный комплекс упражнений занятий ЛФК при травме.	2	1
Тема 2.3. Морфо-функциональная характеристика заболеваний органов дыхания, пищеварительной и выделительной систем	Содержание учебного материала Краткая характеристика заболеваний органов дыхания: бронхиты, пневмонии, плевриты, бронхиальная астма, эмфизема. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания и общие принципы методики лечебной физкультуры. Частные методики лечебной физкультуры. ЛФК при пневмониях, плевритах, бронхиальной астме, эмфиземе легких. Основы методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов. Влияние физических упражнений на секреторную, моторную функцию органов брюшной полости и механизм их лечебного воздействия. Принципы методики лечебной физкультуры при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Физическое воспитание детей в школе с заболеваниями органов пищеварения.	2	1,2
	Практическое занятие Проектирование комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания, пищеварительной и выделительной систем.	2	
	Самостоятельная работа Частные методики ЛФК при заболеваниях внутренних органов. Составить комплексы ЛФК для школьников с указанной патологией.	2	

Тема 2.4. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Практическое занятие Построения занятий лечебной физкультурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	1,2
	Самостоятельная работа Клинико-физиологическое обоснование и механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, методы контроля за физической нагрузкой.	2	
Тема 2.5. Особенности коррекции нарушений в состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной и подготовительной медицинской группе	Содержание учебного материала Нормативно-правовые документы, регламентирующие процесс физического воспитания учащихся специальной и подготовительной медицинской группы. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Основы методики ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Характеристика плоскостопия, классификация, диагностика, методика лечебной физкультуры и физического воспитания для укрепления сводов стопы и лечения плоскостопия Сколиозы. Этиология. Формы, степени, диагностика сколиозов. Компенсированные и некомпенсированные сколиозы. Организация лечения детей со сколиозами. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозами в течение дня.	2	1,2
	Практическое занятие Коррекции нарушений в состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной и подготовительной медицинской группе средствами ЛФК. Под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК).	3	
	Контрольная работа Лечебная физическая культура в лечении заболеваний.	1	
	Самостоятельная работа Составление примерного комплекса упражнений при травмах и повреждениях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы; заболеваниях нервной системы; при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК на организм. Дневник самоконтроля.	2	
Раздел 3. Основы массажа			

<p>Тема 3.1. Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм</p>	<p>Содержание учебного материала Классификация массажа. Механизм физиологического действия массажа на организм. Показания и противопоказания при назначении массажа. Классический лечебный массаж. Рефлекторно-сегментарный массаж. Точечный массаж. Массаж вибрационный, вакуумный, гигиенический. Приемы классического лечебного массажа: поглаживание, растирание, разминание, ручная вибрация. Влияние массажа на кожу, мышцы, суставы, на внутренние органы обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания при назначении массажа. Техника массажа. Частные методики лечебного массажа при различных заболеваниях. Массаж отдельных частей тела. Оценка эффективности курса массажа.</p>	2	1
<p>Тема 3. 2. Основные виды и приемы массажа</p>	<p>Практическое занятие Основные приемы массажа и самомассажа.</p>	2	1,2
	<p>Самостоятельная работа Нетрадиционные виды массажа. Особенности методики. Методика оздоровительного самомассажа.</p>	2	
<p>Тема 3.3 Методические особенности проведения занятий по массажу и лечебной физической культуре и с детьми школьного возраста</p>	<p>Содержание учебного материала Методические особенности проведения массажа у детей школьного возраста. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности занятий и массажа при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников.</p>	2	1
Всего 48 часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1. стол преподавателя;
2. стул офисный поворотный;
3. ученические столы;
4. ученические стулья;
5. доска классная 3-х секционная;
6. шкаф книжный 2-х секционный;
7. кушетка;
8. учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов, материалы для контроля (тесты, электронные тесты, тексты с заданиями и др.).
9. Технические средства обучения:
Компьютер, телевизор, DVD;
10. интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
11. магнитно-маркерная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: КНОРУС, 2016. - 346 с.
2. Детская спортивная медицина. /Авт.-сост. Т.Г. Авдеева. - Ростов/н Д: Феникс, 2007. – 413 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М.: Владос, 2014. – 422 с
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2011. – 534 с.
3. Калмыкова, А.С. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебник / А.С. Калмыкова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с.
4. Соколов, А.В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма [Текст] / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 176 с.

Дополнительные источники

1. Асачёва, Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Ф. Асачёва, О.В. Горбунова. - Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. - 112 с.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж [Текст]: учебник / А.А. Бирюков. - Москва: Издательский центр «Академия», 2008. - 576 с.
3. Бруно, И. Массаж мира [Текст] / И. Бруно. - Москва: Эксмо, 2015. - 220 с.
4. Васильева, В.Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура [Текст]/ В.Е. Васильева, Д.Ф. Дешин. – Москва: ФиС, 2008. – 295 с.
5. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей [Текст]: учебник / Г.В. Гуровец. - Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013. - 431 с.
6. Динюбиль, Н. 7 шагов к здоровью мышц, костей и суставов / Н. Динюбиль. - Минск: Попурри, 2016. - 256 с.
7. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры. / В.И. Дубровский – Москва: ВЛАДОС, 2009. – 296 с.
8. Дьячкова, С.Ю. Патофизиология промежуточных состояний между здоровьем и болезнью [Текст] / С.Ю. Дьячкова, Е.И. Губанова. - Волгоград: ВолгГМУ, 2012. - 184 с.
9. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]: учебник / В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.
10. Кнопф, К. Лечебные упражнения для плечевых суставов [Текст] / К. Кнопф. - Минск: Попурри, 2012. - 160 с.
11. Колбанов, В.В. Валеологический практикум [Текст]: учебное пособие / В.В. Колбанов. - Санкт-Петербург: ЭЛБИ-СПб, 2011. - 224 с.
12. Красикова, И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение [Текст] / И.С. Красикова. - Санкт-Петербург: Издательство «Корона. Век», 2014. - 128 с.
13. Палей, Л. Исправляем осанку [Текст] / Л. Палей. - Москва: ООО «Издательство «Мир и образование», 2013. - 128 с.
14. Пепепелкин, А.И. Вариантная анатомия и врождённые дефекты развития скелета человека [Текст] / А.И. Пепепелкин, В.Б. Мандриков, А.И. Краюшкин и др. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012. - 216 с.
15. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: практическое пособие / авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ООО «Метода», 2013. - 144 с.

16. Савко, Л.М. Правильная осанка [Текст]: практическое пособие / Л.М. Савко. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 144 с.
17. Спортивная медицина [Текст]: учебник для техникумов физической культуры / под ред. проф. И.А. Иванов. – Москва: ФиС, 2007. – 362 с.
18. Шакула, С.В. Массажные техники [Электронный ресурс]: мастер-классы / С.В. Шакула. - Санкт-Петербург: Наука и техника, 2010. - 224 с.

Интернет-ресурсы

1. Здоровье школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dou.ucoz.ru>
2. Естественнонаучный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты	ОК2, ОК4, ОК6, ОК9, ПК1.1, ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4, ПК2.4., ПК2.5., ПК2.6.	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь проводить простейшие функциональные пробы	ОК4, ПК1.4	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)	ОК1, ОК3, ОК4, ОК6, ОК9, ПК2.3., ПК2.4., ПК3.3.	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь использовать основные приёмы массажа и самомассажа	ОК2, ОК6, ОК7, ОК12	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой	ОК1, ОК2, ОК4, ОК8, ОК9, ПК1.1, ПК1.2	- оценка анализа урока по физической культуре с позиции особенностей развития детей и подростков
Знать значение и методику проведения простейших функциональных проб	ОК2, ОК3, ОК12	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений	ОК3, ОК10	- оценка выполнения контрольных работ
Знать средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК	ОК1, ОК2, ОК4, ОК12	- оценка выполнения практических работ
Знать дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК	ОК3	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК	ОК2, ОК3, ОК10	- оценка выполнения тестового контроля
Знать основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-	ОК4, ПК2.1., ПК3.1., ПК3.4.	- оценка результатов выполнения практических работ

сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата		
Знать методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста	ОК4, ПК2.1., ПК2.2., ПК2.5.	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесённых к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе	ОК5, ПК1.2, ПК3.2.	- оценка результатов контрольной работы
Знать понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм	ОК4	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать основные виды и приёмы массажа	ОК4, ОК5, ОК6, ОК12, ПК3.4.	- оценка результатов выполнения практических работ