

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор педагогического колледжа</p> <p> Ашабокова Ф.К. «20» _____ 2021 г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.06 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01 – Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физической культуры**

**Очно-заочная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N1355 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Халишхова М.Х., преподаватель, канд.биол.наук

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК физического воспитания

Протокол № 10 от «15» мая 2021 года

Председатель ПЦК

  
(подпись)

Кунашева Л.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **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 (далее - 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 159 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 111 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>159</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>111</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамена</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Определение физического развития и методы оценки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Понятие о врачебном контроле. Цели и задачи врачебного контроля.		
	2.Методы медицинского обследования лиц, занимающихся физкультурой и спортом		
	3.Методы врачебно-педагогических наблюдений. Визуальные признаки утомления		
	4.Определение физического развития детей и методы его оценки. Основные формы медицинской документации	1	2
	<b>Практические занятия</b> Методика сбора анамнеза, медицинское заключение по сбору анамнеза		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Составить краткий конспект Использовать: Лытаев С.А. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2016	4	3
<b>Тема 1.2.</b> Понятие о медицинских группах. Критерии допуска к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1. Понятие о медицинских группах. Критерии распределения школьников на группы занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную)		
	2. Допуск к занятиям физической культурой после перенесенных заболеваний и травм. Критерии физической нагрузки после перенесенных заболеваний		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Составить краткий конспект: Врачебно-физкультурный диспансер, задачи, структура, организация. Использовать: Спортивная медицина и ЛФК <a href="http://enc.ru/sDortivnava-medicina/oglavlenie.shtml">enc.ru/ sDortivnava-medicina/oglavlenie.shtml</a>	4	3
<b>Раздел 2. Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями</b>		<b>17</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>проведения занятий и спортивных мероприятий</b>			
<b>Тема 2.1</b> Основы санитарно-гигиенического контроля за местами и условиями проведения занятий и спортивных мероприятий. Медицинское обслуживание массовых физкультурных мероприятий	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1. Основы санитарно-гигиенического контроля за местами и условиями проведения занятий и спортивных мероприятий; Правила санитарной безопасности		
	2. Медицинское обслуживание массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий; медицинское обслуживание мероприятий в оздоровительно-спортивных лагерях		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Составить перечень противопоказаний к занятиям физической культурой Использовать: Лытаев С.А. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2016	8	3
<b>Тема 2.2.</b> Основные механизмы возникновения травм на массовых физкультурных мероприятиях	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Основные механизмы возникновения травм. Предупреждение спортивного травматизма и заболеваний. Понятие «травма». Основные особенности спортивных травм		
	2.Оказание первой помощи при различных видах травм		
	3.Понятие о неотложных состояниях	2	2
	<b>Практические занятия</b> Различные виды травм (кровотечения, тупые травмы, раны, растяжения, вывихи, переломы) Оказание первой помощи при различных видах травм Первая помощь при неотложных состояниях		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить конспект: Оказание первой помощи при различных видах травм	5	3
<b>Раздел 3. Функциональные пробы для лиц, занимающихся физической культурой</b>		<b>37</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 3.1.</b> Назначение простейших функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Задачи спортивно-медицинского-педагогического тестирования. Требования к тестирующим нагрузкам		
	2.Общие требования к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб		
	3.Виды функциональных проб. Принципы проведения простейших функциональных проб	5	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Составить конспект: Оценка функционального напряжения организма, Использовать: Физическая рекреация: Учебник/ под ред. Г.П. Виноградова.- М.: ИЦ Академия, 2015		
<b>Тема 3.2.</b> Функциональные пробы для сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	<b>Практические занятия</b> Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить строение сердечно-сосудистой системы Использовать: Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма)	5	3
<b>Тема 3.3.</b> Функциональные пробы для определения скоростно-силовых качеств	<b>Практические занятия</b> Определение физической работоспособности и толерантности к скоростно-силовым нагрузкам	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторить строение дыхательной системы. Использовать: Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма)	2	3
<b>Тема 3.4.</b> Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм и механизмы лечебного воздействия физических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Влияние ЛФК на организм человека, значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм		
	2.Механизмы стимулирующего, трофического действия, компенсации нарушенных функций, образование временных компенсаций	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела		
<b>Тема 3.5.</b> Средства, формы и методы занятий ЛФК. Правила лечебного применения физических упражнений в ЛФК.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Классификация гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр. Понятие об идеомоторных и изометрических упражнениях. Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Методические правила проведения занятий ЛФК		
	2.Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений; показания и противопоказания при назначении ЛФК		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Механизмы лечебного воздействия физических упражнений	3.Периоды, двигательные режимы ЛФК. Классификация и характеристика двигательных режимов		
	<b>Практические занятия</b> Правила лечебного применения физических упражнений. Оценка эффективности ЛФК. Организация занятий ЛФК.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Абсолютные противопоказания к занятиям ЛФК. Составить перечень.Использовать Спортивная медицина и ЛФК <a href="http://www.medical-enc.ru/sDortivnava-medicina/oalavlenie.shtml">http://www.medical-enc.ru/sDortivnava-medicina/oalavlenie.shtml</a> Составить конспект: Принцип работы кабинетов ЛФК. Использовать Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	8	3
Тема 3.6. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК. Контроль за переносимостью физической нагрузки в ЛФК. Методические особенности проведения занятий по ЛФК с детьми школьного возраста	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Дозирование и критерии оценки величин нагрузки в ЛФК по ЧСС		
	<b>Практические занятия</b> Контроль за переносимостью нагрузок в ЛФК по оценке величины параметров изменения в кардио-респираторной системе	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Таблица: оценка функционального напряжения организма, определение толерантности к физической нагрузке Использовать Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014 Повторить: Возрастные анатомо-физиологические особенности формирования опорно-двигательного аппарата. Использовать: Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма)	5	3
<b>Раздел 4. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях</b>		<b>47</b>	
Тема 4.1. ЛФК при травмах. Правила построения занятия ЛФК при закрытых и открытых травмах ОДА	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Классификация травм. Задачи и общие принципы ЛФК		
	2.Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах		
	3.Частные методики ЛФК при переломах костей плечевого пояса, позвоночника, нижних конечностей		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Составление комплексов ЛФК при различных травмах Подготовить реферат: Особенности ЛФК при различных заболеваниях Правила построения комплексов ЛФК при закрытых травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА) Правила построение комплексов ЛФК при открытых травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА)		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Возрастные анатомо-физиологические особенности формирования опорно-двигательного аппарата. Повторение материала. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма) Конспект: Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Использовать: Елифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014	10	3
<b>Тема 4.2.</b> ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Краткая характеристика заболеваний органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы		
	2.Методика занятий ЛФК при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме		
	3.Методика занятий при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки		
	4.Методика занятий при ревматизме, гипертонии и гипотонии		
	5.Физическое воспитание детей после перенесенных заболеваний органов дыхания, внутренних органов и сердечно-сосудистой системы		
	<b>Практическое занятие</b> Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях ССС и проведение процедур ЛФК в учебной группе Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания и проведение процедур ЛФК в учебной группе. Подбор упражнений для комплекса ЛФК при заболевании органов дыхательной системы	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Составить комплекс ЛФК для пациентов с заболеваниями системы органов дыхания. Использовать: Елифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014 - <a href="http://www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/oglavlenie.shtml">http://www.medical-enc.ru/sportivnaya-medicina/oglavlenie.shtml</a>	5	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 4.3.</b> ЛФК при заболеваниях нервной системы	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Характеристика двигательных и чувствительных нарушений при травмах и заболеваниях различных структур нервной системы		
	2.Методика ЛФК при заболеваниях и травмах головного мозга, спинного мозга и периферических нервов		
	<b>Практические занятия</b> 1.Составить комплекс ЛФК для возбудимых подростков. Использовать: Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014 2.Составить комплекс ЛФК для заторможенных подростков. Использовать: Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014	1	2
<b>Тема 4.4.</b> ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела	3	3
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Характеристика нарушений осанки. Сколиозы: этиология, формы, степени, диагностика. Методики разгрузки позвоночника, методики коррекции позвоночника: активные, и пассивные, занятия корригирующей гимнастикой. Методика занятий с детьми со сколиозами, посещающими уроки физкультуры		
	2.Понятие о плоскостопии, классификация, характеристика. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья средствами ЛФК у детей, подростков с плоскостопием		
	<b>Практическое занятие</b> Составление комплексов лечебной гимнастики и проведение процедур ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата Методика ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья позвоночника средствами ЛФК у детей, подростков	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Нарушения физического развития детей школьного возраста, принципы диагностики, центильные таблицы. Составить краткий конспект. Использовать: Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма) Особенности патологического формирования стопы. Использовать Епифанов В. Лечебная	8	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	физическая культура и массаж. – М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014		
<b>Тема 4.5.</b> Морфофункциональная характеристика заболеваний органов пищеварительной и выделительной систем. Морфофункциональная характеристика нарушений обмена веществ у детей. Основы методики ЛФК при нарушениях обмена веществ у детей и подростков	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Морфофункциональная характеристика нарушений обмена веществ у детей и подростков		
	<b>Практические занятия</b> Морфофункциональная характеристика заболеваний органов пищеварительной и выделительной систем. Основы методики ЛФК при заболевании пищеварительной и выделительной систем Составить комплекс ЛФК для детей школьного возраста с нарушениями углеводного обмена (сахарный диабет). Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс ЛФК для детей школьного возраста с нарушениями обмена веществ: ожирением 1 степени; ожирением 2 степени; ожирением 3 степени; ожирением 4 степени. Использовать: Епифанов В. Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2014	4	3
<b>Тема 4.6.</b> Контроль за переносимостью процедур ЛФК. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Физиологическая кривая на занятиях ЛФК, визуальные признаки утомления, определение частоты дыхания, особенности исследования сердечно-сосудистой системы, контроль за изменениями клинических показателей и функционального состояния		
	2.Требования к комплектованию для занятий ЛФК в школе. Особенности методики занятий при отклонениях со стороны внутренних органов		
	3.Организация медицинских групп в школе. Выбор упражнений, дозирование нагрузок. Особенности занятий при различных заболеваниях и нарушениях в состоянии здоровья школьников		
	<b>Практические занятия</b> Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке Критерии подбора упражнений ЛФК в специальной медицинской группе; для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников Критерии подбора упражнений ЛФК в подготовительной медицинской группе, для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела		
<b>Раздел 5. Основные принципы массажа</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Понятие о массаже. Краткая история возникновения и развития массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Определение массажа. Краткий очерк развития массажа. Влияние массажа на организм. Абсолютные и временные противопоказания к массажу		
	2.Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела	2	3
<b>Тема 5.2.</b> Классификация массажа. Основные виды и формы массажа. Техника массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Гигиенический, лечебный и спортивный массаж. Общая и частная формы массажа		
	2.Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация. Последовательность выполнения приемов в сеансе массажа		
	3.Техника массажного приема - разминание		
	4.Техника ударных массажных приемов		
	5.Техника активных и пассивных движений		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники массажных приемов. Приемы поглаживание растирание. Основные и дополнительные виды поглаживания и растирания Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела Отработка техники массажного приема разминание. Основные и дополнительные виды разминания Отработка техники массажных приемов: ударные приемы, вибрация. Основные и дополнительные виды приемов Отработка техники движений: активные и пассивные движения. Основные и дополнительные виды движений	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Отработка техники массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и ударные приемы, Использовать: Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ	8	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Академия, 2015.- 368с Понятие о вибромассаже и гидромассаже. Механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания. Составить презентацию по теме Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2015.- 368с Подготовить реферат и презентацию «Физиологические механизмы влияния массажа на организм»		
<b>Тема 5.3.</b> Физиологические механизмы влияния массажа на организм	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Влияние массажа на центральную нервную систему, крово- и лимфообращение на мышцы и кожу		
	2.Влияние массажа на внутренние органы		
	<b>Самостоятельная работа</b> Краткая история развития массажа. Составить краткий конспект. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник. - 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2015.- 368с Изучить понятие о методике гипотермического массажа, баночного и дренажного массажа. Показания и противопоказания. Составить краткий конспект. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2015.- 368с	3	3
<b>Раздел 6. Спортивный массаж</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Понятие о спортивном массаже	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Спортивный массаж. Механизмы влияния массажа на организм. Особенности проведения спортивного массажа. Показания и противопоказания		
	2. Тренировочный и предварительный спортивный массаж Механизмы влияния на организм. Особенности проведения. Показания и противопоказания		
	3. Восстановительный спортивный массаж. Механизмы влияния на организм. Особенности проведения восстановительного спортивного массажа. Показания и противопоказания		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники массажных приемов. Техника и методика выполнения тренировочного и предварительного спортивного массажа. Основные и дополнительные приемы Отработка техники массажных приемов. Техника и методика выполнения восстановительного	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	спортивного массажа. Основные и дополнительные приемы		
	<b>Самостоятельная работа</b> Дополнительная самостоятельная отработка техники спортивного тренировочного, предварительного и восстановительного массажа. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014. - 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2015.- 368с	6	3
<b>Раздел 7. Реабилитационный массаж</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.1. Понятие о реабилитационном массаже</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Реабилитационный массаж, понятие. Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, операций, тяжелых заболеваний. Механизмы влияния массажа на организм Показания и противопоказания		
	<b>Практические занятия</b> Отработка техники массажных приемов. Особенности проведения массажа при травмах заболеваниях ОДА. Механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов Отработка техники массажных приемов. Особенности проведения массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизм физиологического влияния массажных приемов на больной орган. Показания и противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов Особенности проведения массажа при заболеваниях дыхательной системы. Механизм физиологического влияния массажных приемов на больной орган. Показания и противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов Особенности проведения массажа при заболеваниях пищеварительной системы. Механизм физиологического влияния массажных приемов на больной орган. Показания и противопоказания к массажу. Техника и методика выполнения массажных приемов	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Методика проведения анальгезирующего массажа. Механизмы влияния массажа на организм Показания и противопоказания. Краткий конспект Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник. - 4-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник.- 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2015.- 368с	7	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Методика проведения массажа после ишемического инсульта. Механизмы влияния массажа на организм Показания и противопоказания. Составить краткий конспект Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник. - 4-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2014 - 576с; Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник. - 5-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, - 368 с. Методика проведения массажа при язвенной болезни желудка в период ремиссии. Механизмы влияния массажа на организм Показания и противопоказания. Составить краткий конспект 1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник.- 4-е изд., стер.- М.: ИЦ Академия, 2014.- 576с		
<b>Раздел 8. Нетрадиционные виды массажа</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Нетрадиционные виды массажа. Особенности методик	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Нетрадиционные методики массажа. Анатомо-физиологическое обоснование и методики проведения китайского, индийского массажа. Механизмы влияния массажа на организм Показания и противопоказания		
	2.Анатомо-физиологическое обоснование и методики проведения точечного массажа. Механизмы влияния массажа на организм. Показания и противопоказания		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела	5	3
<b>ВСЕГО:</b>		<b>159</b>	

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

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы осуществляется в кабинете лечебной физической культуры и врачебного контроля; массажа, оборудованном ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- скамейки гимнастические;
- коврики гимнастические;
- тренажер для занятий легкоатлетической гимнастикой;
- многофункциональный тренажер;
- тренажер наклонный для мышц брюшного пресса;
- универсальный станок для жима лежа;
- эллипсоидный тренажер;
- мячи;
- гантели разборные;
- скакалки;
- мячи набивные;
- механический тонометр CS MEDICA CS-107;
- автоматический тонометр OMRON M2 CLASSIC (HEM-7122-ALRU) адаптер+универсальная манжета;
- шведская стенка;
- массажный стол складной алюминиевый JFAL02, СТОЛ МАССАЖНЫЙ FIX-MT2;
- диск здоровья массажный MT01.

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. 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, 2021. – 253 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11150-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495730>.

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 253 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07030-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471347>.

**Дополнительные источники:**

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст]: учебник для институтов физической культуры. / В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2009. – 296 с.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж [Текст]: учебник / А.А. Бирюков. – М: «Академия», 2006 – 576 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://claw.ru/> - Образовательный портал CLAW.RU

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – портал «Российское образование»

3. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал

4. <http://www.it-n.ru/> - «Сеть творческих учителей».

5. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей.

Открытый урок.

6. <http://yandex.ru/yandsearch?text> – Википедия универсальная энциклопедия

7. [www.prosv.ru/Attachmnt.aspx?Id=9835](http://www.prosv.ru/Attachmnt.aspx?Id=9835) (УМК «Школа России»)

8. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223> (сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»)

9. <http://www.ptdlib.ru/> педагогическая библиотека

10. <http://www.medical-enc.ru/sDortivnava-medicina/oglavlenie.shtml> –

Спортивная медицина и ЛФК

11. <http://www.inter-pedagogika.ru> – сайт создан для преподавателей, родителей и студентов.

12. Здоровье школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dou.ucoz.ru>.

13. Естественнонаучный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://en.edu.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной 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
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;</li> <li>– проводить простейшие функциональные пробы;</li> <li>– под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);</li> <li>– использовать основные приемы массажа и самомассажа;</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</li> <li>– назначение и методику проведения простейших функциональных проб;</li> <li>– значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</li> <li>– средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;</li> <li>– дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;</li> <li>– показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;</li> <li>– основы методики ЛФК при травмах заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;</li> <li>– особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;</li> <li>– понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;</li> <li>– основные виды и приемы массажа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка выполнения заданий по дисциплине;</li> <li>– оценка результатов тестирования.</li> <li>– тестовые задания;</li> <li>– контрольные задания к рейтингам;</li> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– выполнение практических работ;</li> <li>– выполнение терминологических диктантов;</li> <li>– проведение антропометрических и соматометрических измерений;</li> <li>– определение частоты сердечных сокращений;</li> <li>– определение частоты дыхания;</li> <li>– определение энергетического обмена у детей (расчёт суточного расхода энергии);</li> <li>– составление пищевого рациона;</li> <li>– оценка функционального состояния человека и его работоспособности;</li> <li>– определение возрастных особенностей биохимического состояния организма;</li> <li>– оценка индивидуальных устных ответов;</li> <li>– оценка результатов письменного опроса в форме тестирования;</li> <li>– оценка результатов выполнения проблемных заданий;</li> <li>– оценка результатов защиты рефератов;</li> <li>– оценка выполнения заданий по проведению занятий;</li> <li>– выставление накопительных текущих оценок;</li> <li>– выставление рейтинговых оценок;</li> <li>– экзамен</li> </ul>