

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППСЗ специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 Основы врачебного контроля, лечебной физической
культуры (ЛФК) и массажа**

2019 г.

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена по УД Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 994. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура" с учётом профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж» (ОГАПОУ СПК)

Разработчики:

Парфёнова Т.М., преподаватель естественно-научных дисциплин ОГАПОУ СПК;

Попова И.В., преподаватель медицинских дисциплин ОГАПОУ СПК.

Рецензент:

Головко С.И., кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности **49.02.02. Адаптивная физическая культура**.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате изучения дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа» студенты должны **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 изучения дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа» студенты должны **знать**:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися адаптивной физической культурой;
- особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся;
- 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;
- показания и противопоказания к проведению массажа;
- основные виды и приемы массажа

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 239 часов,
в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 162 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 67 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)	239
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекции	76
лабораторные и практические занятия	86
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	67
Консультации	10
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>экзамена</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК) 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.	Введение		9	
Тема 1.1. Введение в предмет.	Содержание учебного материала		5	
	1	Возникновение, становление и развитие ЛФК и массажа в России и в мире		1
	2	Цели, задачи и содержание врачебного контроля над лицами, занимающимися адаптивной физической культурой		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Основные персоналии учебной дисциплины		2	
	Консультации		2	
Раздел 2.	Общие основы лечебной физкультуры и массажа		77	
Тема 2.1. Общие основы ЛФК	Содержание учебного материала		14	
	1	Понятие о ЛФК и реабилитации		1
	2	Средства ЛФК, общие требования к методике проведения		1
	3	Формы поведения ЛФК		1
	4	Периоды ЛФК и режимы двигательной активности		1
	5	Классификация физических упражнений в ЛФК		1
	6	Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК		1
	7	Показания и противопоказания при назначении ЛФК		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		5	
	Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Типы лечебно – профилактических учреждений и их характеристика. - Организация занятий по ЛФК в стационаре, поликлинике, санатории		10	
Тема 2.2. Общие основы массажа	Содержание учебного материала		8	
	1	Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм		1
	2	Показания и противопоказания к проведению массажа		1
	3	Основные виды массажа. Основные приемы массажа		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		11	
	- Знакомство с основными видами массажа - Знакомство с основными приемами массажа			
	Контрольные работы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся - Традиционные мировые школы массажа		10	
Тема 2.3. Особенности врачебного	Содержание учебного материала		7	
	1	Взаимодействие с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений		1
	2	Врачебное консультирование при разработке индивидуальных и групповых комплексов ЛФК и массажа		1

контроля при проведении ЛФК и массажа	3	Назначение и методика проведения простейших функциональных проб		1
	4	Врачебно- педагогический контроль за переносимостью и эффективностью дозировки лечебно- физкультурных комплексов и массажа		1
	5	Учет эффективности занятий ЛФК и массажа		1
	6	Отчетная документация		1
	Лабораторные работы			
	- Проведение простейших функциональных проб		1	
	Практические занятия		2	
	- Составление отчетной документации в ходе наблюдения занятий со спец. группой			
	Контрольные работы		1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	- Знакомство с работой медицинского работника по организации занятий со спец. группой		4	
	Консультации		2	
Раздел 3.	Основные методики ЛФК и массажа при различных повреждениях и патологиях		71	
Тема 3.1. Основные методики ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях	Содержание учебного материала		4	
	1	Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм		1
	2	Механизм лечебного воздействия физических упражнений		2
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы		-	
	Практические занятия		25	
	-Освоение комплексов ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях			
	ЛФК при заболеваниях сердечно- сосудистой системы			
	ЛФК при заболеваниях органов дыхания			
	ЛФК при заболеваниях внутренних органов			
	ЛФК при нарушениях обмена веществ			
Тема 3.2. Основные методики ЛФК при травмах и повреждениях опорно- двигательного аппарата	Содержание учебного материала		6	
	1	Виды и симптомы травм опорно- двигательного аппарата (ОДА)		1
	2	Задачи и основные методики ЛФК при травмах ОДА		1
	3	Основные методики ЛФК при травмах ОДА		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		15	
	- Освоение комплексов ЛФК при повреждениях ОДА			
	Основные методики ЛФК при повреждении связок и суставов			
	ЛФК при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии			
	ЛФК при заболеваниях ОДА			
	Контрольные работы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Отработка упражнений ЛФК			
	Консультации		3	
Раздел 4.	Виды массажа, показания и противопоказания к его применению		80	
Тема 4.1 Клинико- физиологические обоснования	Содержание учебного материала		6	
	1	Влияние массажа на ЦНС, кровообращение и мышечную деятельность. Изменения в организме, происходящие под влиянием различных видов массажа		1
	2	Классический массаж. Гигиенический массаж. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях.		2

лечебного действия массажа		Реабилитационный массаж для восстановления физической работоспособности. Массаж для реанимации		
	3	Спортивный массаж. Косметический массаж. Другие виды массажа. Основные приемы самомассажа.		2
		Лабораторные работы		
		Практические занятия - Отработка навыков проведения классического, гигиенического, лечебного, реабилитационного, спортивного косметического массажа и самомассажа.	20	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся - Составление алгоритма проведения различных видов массажа	8	
Тема 4.2 Основные приемы массажа и самомассажа		Содержание учебного материала	9	
	1	Гигиенический массаж: использование поглаживаний, растираний, разминаний, вибраций		1
	2	Гигиенические основы массажа и самомассажа		1
	3	Продолжительность процедуры массажа и длительности курсового лечения		2
	4	Противопоказания к применению массажа		2
		Лабораторные работы		
		Практические занятия Общий и локальный лечебный массаж с приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации, активных и пассивных движений Реабилитационный массаж для функционального восстановления после травм, заболеваний	8	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся - Освоение навыков самомассажа	8	
Тема 4.3 Методические особенности проведения занятий по ЛФК и массажа с детьми школьного возраста		Содержание учебного материала	10	
	1	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья		1
	2	Группы здоровья школьников		1
	3	Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем		2
	4	Лечебно- оздоровительные мероприятия у больных детей и детей из группы риска		2
	5	Особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся		2
	6	Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенной к специальной или подготовительной медицинской группе		2
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы	2	
		Самостоятельная работа обучающихся - Составление медико – педагогической характеристики и разработка комплекса физкультурно- оздоровительных мероприятий для ребенка с отклонениями в физическом развитии	7	
		Консультации	2	
Итого:			239	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных кабинетов лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа, универсального спортивного зала

Оборудование учебных кабинетов и зала:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия (съёмные стенды по темам курса, мультимедийные, аудио - видеофильмы);
- кушетки;
- коврики для выполнения упражнений;
- спортивные маты;
- спортивный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- DVD-плеер,
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. — М.: Владос, 2017. — С. 608.
2. Дубровский В.И. Лечебный массаж: учеб для сред. и высш. учеб. заведений по физкультуре / В.И.Дубровский. — 4 –е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2018. – 463 с.
2. Лечебная физическая культура: учеб для студ. вузов / С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.Г. Гарасеева и др. /Под ред. С.Н. Попова. – М., «Академия», 2017. – 416 с.
3. Физическая реабилитация: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по Государственному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физ. культура)/под общ. ред. С.Н.Попова. – Изд. 5- е.- Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 602 с.

Дополнительные источники:

1. Васечкин В.И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина, 2011.
2. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа. — М.: Флинта, 2012. - 672 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник. — М.: Медицина, 2017.
4. Частная патология: учеб. пособие для студ. вузов / С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.Г. Гарасеева и др. /Под ред. С.Н. Попова. – М., «Академия», 2014. – 256 с.
5. Фонарева М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. — Л.: Медицина, 2013.

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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Основные знания: цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися адаптивной физической культурой; особенности врачебного контроля, связанные с возрастом, полом, характером дефекта или патологии обучающихся; 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;</p> <p>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; показания и противопоказания к проведению массажа; основные виды и приемы массажа</p> <p>Основные умения: взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-</p>	<p>Оценка выполнения самостоятельной работы, Экспертная оценка выполнения практической работы, Экспертная оценка выполнения лабораторных работ (проведения простейших функциональных проб), Экспертная оценка овладения приемами массажа и упражнениями ЛФК Тестирование, Защита реферата, Экзамен.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы, Экспертная оценка выполнения</p>

<p>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</p>	<p>практической работы, Экспертная оценка выполнения лабораторных работ (проведения простейших функциональных проб), Экспертная оценка овладения приемами массажа и упражнениями ЛФК Тестирование, Защита реферата, Экзамен.</p>
--	---

<p>ЗНАНИЯ: основные положения и терминологию массажа, ЛФК и реабилитации;</p>	<p><i>Тесты</i></p>
<p>средства ЛФК, формы проведения ЛФК, периоды ЛФК и режимы двигательной активности;</p>	<p><i>Экспертная оценка выполнения практической работы</i></p>
<p>показания и противопоказания к проведению массажа, основные виды массажа, основные приёмы массажа;</p>	<p><i>Тесты</i> <i>Практическое знакомство с основными видами и приёмами массажа</i></p>
<p>назначение и методика проведения простейших функциональных проб; учёт эффективности занятий ЛФК и массажа;</p>	<p><i>Тесты</i> <i>Контрольная работа</i> <i>Составление отчётной документации на занятиях со спец. группой</i></p>
<p>значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизм воздействия физических упражнений;</p>	<p><i>Тесты</i> <i>Практическое освоение комплексов ЛФК при различных заболеваниях и повреждениях</i></p>
<p>виды и симптомы травм ОДА, основные методики ЛФК при травмах ОДА;</p>	<p><i>Контрольные работы</i> <i>Практическое освоение комплексов ЛФК при заболеваниях ОДА</i></p>
<p>влияние массажа на ЦНС кровообращение и мышечную деятельность, виды массажа, основные приёмы самомассажа;</p>	<p><i>Тесты</i> <i>Экспертная оценка выполнения практической работы по отработке навыков массажа</i></p>
<p>гигиенические основы массажа и самомассажа, продолжительность процедуры и длительности курсового лечения;</p>	<p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i> <i>Практическая отработка приёмов массажа</i></p>
<p>группы здоровья школьников, особенности занятий адаптивной ФК;</p>	<p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i> <i>Практическое занятие со спец мед группой</i> <i>Контрольные работы</i></p>

Разработчики:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)