

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области  
Ногинский филиал  
Государственного образовательного учреждения  
высшего образования Московской области  
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ногинского филиала МГОУ

 И.В.Смирнова

2021 г.

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

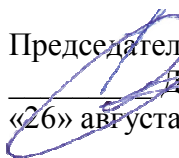
*«Профессиональный учебный цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

**Очная форма обучения**

**Московская область  
г. Ногинск  
2021**

## **ОДОБРЕНО**

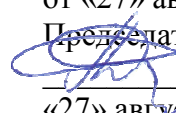
Предметной (цикловой) комиссией  
Теории и методики физического  
воспитания и спорта  
Протокол №1  
от «26» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  
  
Д.С. Алхасов  
«26» августа 2021 г.

## **СОСТАВЛЕНА**

В соответствии с государственными  
требованиями к минимуму содержания и  
уровню подготовки выпускника по  
специальности: 49.02.01 «Физическая  
культура»

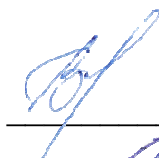
## **СОГЛАСОВАНО**

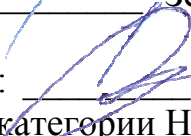
Методическим советом  
Ногинского филиала МГОУ  
Протокол №1  
от «27» августа 2021 г.  
Председатель Методического совета  
  
А.А. Дерябкин  
«27» августа 2021 г.

Составитель: Геращенко А.В., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

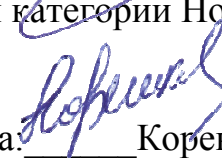
## **Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист Ногинского  
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Алхасов Д.С., к.п.н., преподаватель  
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ СОШ  
№3 г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом  
Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)  
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО  
третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины                | стр.<br>4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                  | 7         |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                      | 13        |
| 4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины  | 15        |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу | 17        |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС третьего поколения.

Программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 «Образование и педагогика», а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** принадлежит к профессиональному учебному циклу.

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

Базовая часть:

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППССЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями:

- 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 образовательного стандарта и примерных программ с учётом вида образовательного учреждения, 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 отчётов, рефератов, выступлений.

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

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие 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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 69 часов;

самостоятельной работы обучающегося 27 часов;

консультации 8 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>104</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                       | <b>69</b>               |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                          | <i>Не предусмотрено</i> |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                          | <b>39</b>               |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                                                            | <i>Не предусмотрено</i> |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                      | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>Консультации</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                            | <b>27</b>               |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)                                                                                                                                                                                        | <i>Не предусмотрено</i> |
| Подготовка рефератов, докладов, презентации<br>Работа с учебной, научной литературой и материалами лекций<br>Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях<br>Выполнение приемов массажа и самомассажа<br>Подготовка и сдача экзамена | <b>27</b>               |
| <b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>                                                                                                                                                                                                   |                         |

## 2.2. 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. Теоретические, организационные и методические аспекты врачебного контроля.                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                      | 32               |                  |
| Тема 1.1. Организация врачебного контроля.                                                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                           |                                                                                      | 2                |                  |
|                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                       | История развития спортивной медицины и ЛФК.                                          |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                       | Организация врачебного контроля над лицами, занимающимися физкультурой и спортом.    |                  | 2                |
|                                                                                                                           | Лабораторные работы                                                                                                                                     |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                    |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Контрольные работы                                                                                                                                      |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Реферат по данной теме. Изучение дополнительной литературы.                                                      |                                                                                      | 3                |                  |
| Тема 1.2. Методы определения и оценки физического развития.                                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                           |                                                                                      | 2                |                  |
|                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                       | Наружный осмотр (соматоскопия).                                                      |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                       | Антропометрия (соматометрия).                                                        |                  | 2                |
|                                                                                                                           | Лабораторные работы                                                                                                                                     |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                    |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Контрольные работы                                                                                                                                      |                                                                                      | не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы. |                                                                                      | 1                |                  |
| Тема 1.3. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | Содержание учебного материала                                                                                                                           |                                                                                      | 4                |                  |
|                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                       | Исследование сердечно-сосудистой системы (ССС) и оценка физической работоспособности |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                       | Исследование аппарата внешнего дыхания и оценка физической работоспособности         |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                       | Исследование и оценка функционального состояния нервной системы                      |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                       | Исследование нервно-мышечного аппарата и оценка физической работоспособности         |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                       | Исследование психического состояния и оценка физической работоспособности            |                  | 2                |
|                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                       | Биомеханические методы исследования и оценка физической работоспособности            | 2                |                  |
|                                                                                                                           | Лабораторные работы                                                                                                                                     |                                                                                      | Не предусмотрено |                  |
|                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                                                                    |                                                                                      | 16               |                  |
|                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                       | Тест Руффье-Диксона. Ортостатическая и клиностатическая пробы.                       |                  |                  |
| 2                                                                                                                         | Гарвардский степне предудотренотест.                                                                                                                    |                                                                                      |                  |                  |



|                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |                  |   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|
|                                                                         | 3                                                                                                                                                                                         | Пробы Розенталя, Штанге, Генчи.                                                                                      |                  |   |
|                                                                         | 4                                                                                                                                                                                         | Проба на устойчивость в позе Ромберга. Темпинг-тест.                                                                 |                  |   |
|                                                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы.                                   |                                                                                                                      | 1                |   |
| Тема 1.4.<br>Врачебный контроль за школьниками.                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |                                                                                                                      | 2                | 2 |
|                                                                         | 1                                                                                                                                                                                         | Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников.                                               |                  |   |
|                                                                         | 2                                                                                                                                                                                         | Врачебный контроль за школьниками, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. |                  |   |
|                                                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Подготовить доклад по данной теме. Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы. |                                                                                                                      | 1                |   |
| Раздел 2.<br>Теоретические, организационные и методические аспекты ЛФК. |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      | 20               |   |
| Тема 2.1.<br>Общие основы ЛФК.                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |                                                                                                                      | 4                | 2 |
|                                                                         | 1                                                                                                                                                                                         | Понятие об общих патологических состояниях.                                                                          |                  |   |
|                                                                         | 2                                                                                                                                                                                         | Характеристика физических упражнений в ЛФК.                                                                          |                  |   |
|                                                                         | 3                                                                                                                                                                                         | Периоды ЛФК и режимы двигательной активности в системе реабилитации физической работоспособности больных.            |                  |   |
|                                                                         | 4                                                                                                                                                                                         | Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.               |                  |   |
|                                                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      | не предусмотрено |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы.                                    |                                                                                                                      | 4                |   |
| Тема 2.2.<br>ЛФК при различных заболеваниях.                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                             |                                                                                                                      | 6                | 3 |
|                                                                         | 1                                                                                                                                                                                         | ЛФК в травматологии и ортопедии.                                                                                     |                  |   |
|                                                                         | 2                                                                                                                                                                                         | ЛФК при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервных систем.                                          |                  |   |
|                                                                         | 3                                                                                                                                                                                         | ЛФК при заболеваниях ЖКТ.                                                                                            |                  |   |
|                                                                         | 4                                                                                                                                                                                         | ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения.                                                                     |                  |   |
|                                                                         | 5                                                                                                                                                                                         | ЛФК при заболеваниях органов дыхания.                                                                                |                  |   |
|                                                                         | 6                                                                                                                                                                                         | ЛФК при заболеваниях ССС.                                                                                            |                  |   |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                  |                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
|                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                             | ЛФК в хирургии.                                                                              |                                                                  | 3                                        |  |
|                                                                             | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                           |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                          |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                            |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы. |                                                                                              | 6                                                                |                                          |  |
| Раздел 3.<br>Теоретические, организационные и методические аспекты массажа. |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              | 44                                                               |                                          |  |
| Тема 3.1.<br>Физиологическое влияние массажа на системы организма человека. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                 |                                                                                              | 4                                                                |                                          |  |
|                                                                             | 1                                                                                                                                                                                                             | Влияние массажа на нервную систему (НС).                                                     |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                             | Влияние массажа на кожу.                                                                     |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                             | Влияние массажа на сосудистую систему.                                                       |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                             | Влияние массажа на суставно-связочный аппарат и мышечную систему.                            |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 5                                                                                                                                                                                                             | Влияние массажа на обмен веществ и работу внутренних органов.                                |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                           |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                          |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                            |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы.                                                        |                                                                                              | 3                                                                |                                          |  |
| Тема 3.2.<br>Гигиенические основы массажа и виды массажа                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                 |                                                                                              | 2                                                                |                                          |  |
|                                                                             | 1                                                                                                                                                                                                             | Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту и массируемому. |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                             | Противопоказания к массажу.                                                                  |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                             | Формы и виды массажа.                                                                        |                                                                  |                                          |  |
|                                                                             | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                           |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                          |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                            |                                                                                              | не предусмотрено                                                 |                                          |  |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Работа с конспектом лекции. Составление таблиц для систематизации материала. Изучение дополнительной литературы.                                                       |                                                                                              | 3                                                                |                                          |  |
|                                                                             | Тема 3.3.<br>Основные приемы массажа.                                                                                                                                                                         | Содержание учебного материала                                                                |                                                                  | 2                                        |  |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                            | Методические рекомендации к выполнению основных приемов массажа. |                                          |  |
| Лабораторные работы:                                                        |                                                                                                                                                                                                               | не предусмотрено                                                                             |                                                                  |                                          |  |
| Практические занятия:                                                       |                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                           |                                                                  |                                          |  |
| 1                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                  | Техника выполнения приемов поглаживания. |  |
| 2                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                  | Техника выполнения приемов выжимания.    |  |
| 3                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                  | Техника выполнения приемов разминания.   |  |

|                                                                    |                                                                        |                                                   |                  |  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|--|
|                                                                    | 4                                                                      | Техника выполнения приемов растирания и движения. |                  |  |
|                                                                    | 5                                                                      | Техника выполнения ударных и сотрясающих приемов. |                  |  |
|                                                                    | Контрольные работы                                                     |                                                   | не предусмотрено |  |
|                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение приемов массажа.     |                                                   | 2                |  |
| Тема 3.4.<br>Самомассаж.                                           | Содержание учебного материала                                          |                                                   | 2                |  |
|                                                                    | 1                                                                      | Общие противопоказания.                           |                  |  |
|                                                                    | 2                                                                      | Общий и частный самомассаж                        |                  |  |
|                                                                    | 3                                                                      | Гигиенический самомассаж.                         |                  |  |
|                                                                    | Лабораторные работы                                                    |                                                   | не предусмотрено |  |
|                                                                    | Практические занятия:                                                  |                                                   | 3                |  |
|                                                                    | 1                                                                      | Основные приемы самомассажа.                      |                  |  |
|                                                                    | Контрольные работы                                                     |                                                   | не предусмотрено |  |
|                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение приемов самомассажа. |                                                   | 3                |  |
|                                                                    | Примерная тематика курсовой работы (проекта)                           |                                                   | не предусмотрено |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) |                                                                        | не предусмотрено                                  |                  |  |
| Консультации                                                       |                                                                        | 8                                                 |                  |  |
| Всего:                                                             |                                                                        | 104                                               |                  |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля, массаж; лаборатории физической и функциональной диагностики.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля:

- 1) не менее 30 рабочих мест для студентов;
- 2) рабочее место преподавателя;
- 3) методические рекомендации для самостоятельной работы студентов;
- 4) методические пособия по разделу цикла;
- 5) наглядные пособия

Технические средства обучения:

- 1) компьютеры (мобильный класс);
- 2) диапроектор;
- 3) интерактивная доска.

Оборудование кабинета массажа:

- 1) не менее 30 рабочих мест для студентов;
- 2) рабочее место преподавателя;
- 3) методические рекомендации для самостоятельной работы студентов;
- 4) методические пособия по разделу цикла;
- 5) наглядные пособия;
- 6) массажный стол.
- 7) медицинские весы;
- 8) ростомер;
- 9) медицинская кушетка;
- 10) тонометр;
- 11) спирометр;
- 12) секундомер;
- 13) велоэргометр;
- 14) степ-платформа.

Оборудование лаборатории физической и функциональной диагностики:

- 15) не менее 30 рабочих мест для студентов;
- 16) рабочее место преподавателя;
- 17) методические рекомендации для самостоятельной работы студентов;
- 18) методические пособия по разделу цикла;
- 19) наглядные пособия;
- 20) массажный стол.
- 21) медицинские весы;
- 22) ростомер;
- 23) медицинская кушетка;

- 24) тонометр;
- 25) спирометр;
- 26) секундомер;
- 27) велоэргометр;
- 28) степ-платформа.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: уч. пособие. – Пермь, 2015. (iprbookshop.ru)
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для вузов. – М.: Академия, 2017.
3. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов В.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. (studentlibrary.ru)
4. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)
5. Спортивная медицина / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015.

##### **Для студентов**

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов В.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. (studentlibrary.ru)
2. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)

#### **Дополнительные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
2. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е.Н. Миронова. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
3. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.

4. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - Издательство Спорт, 2016.
5. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019.
6. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016.

Для студентов

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; Под ред. Булгаковой Н.Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
- 2.Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.
3. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. – М.: Юрайт, 2019.
- 4.Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины «*Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа*» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                    | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>УМЕНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                           |
| взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;                                                                         | Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий |
| проводить простейшие функциональные пробы;                                                                                                                                                     | Оценка результатов выполнения лабораторных работ                          |
| под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);                                                             | Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий |
| использовать основные приемы массажа и самомассажа;                                                                                                                                            | Оценка результатов выполнения практических работ                          |
| <b>ЗНАНИЯ:</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                           |
| цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;                                                                                                   | Защита реферата, презентации                                              |
| назначение и методику проведения простейших функциональных проб;                                                                                                                               | Наблюдение за деятельностью занимающихся при выполнении отдельных заданий |
| значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;                                                                                             | Оценка результатов выполнения практических работ                          |
| средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;                                                                                                               | Тестовый контроль                                                         |
| дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;                                                                                                                                     | Оценка результатов выполнения практических работ                          |
| показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;                                                                                                                                     | Оценка результатов выполнения практических работ                          |
| основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; | Оценка результатов выполнения самостоятельных работ                       |
| методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;                                                                             | Тестовый контроль                                                         |
| особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;                       | Защита доклада, презентации                                               |
| понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;                                                                                                                      | Оценка результатов выполнения практических работ                          |

|                                |                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| основные виды и приемы массажа | Оценка результатов выполнения практических работ |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

|                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| № изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением |       |
| БЫЛО                                                          | СТАЛО |
| Основание                                                     |       |
| Подпись лица, , утвердившего изменения                        |       |