

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

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

**Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01. Физическая культура**

Рассмотрено на заседании ПЦК
физической культуры
От «21» июня 2016г.
Протокол № 11

2016г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Разработчик: Шагиахметова Л.Р.

Заключение Экспертного совета № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
номер

©

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. Физическая культура

Программа учебной дисциплины может быть использована при изучении программ повышения квалификации и подготовки учителей физической культуры.

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

Общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями:

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 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 и смены технологий.

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

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 усвоения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели, 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-методические 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.

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.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

Результатом освоения программы общепрофессионального цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>54</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>36</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>10</i>
практические занятия	<i>10</i>
контрольные работы	<i>3</i>
курсовая работа (проект)	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>18</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>-</i>
<i>Реферат, графическая работа, домашняя работа.</i>	<i>18</i>
<i>Итоговая аттестация – зачет</i>	<i>2</i>

**1.2. 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. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры (ЛФК)			
Тема 1.1. Теоретические основы	Содержание учебного материала	12	
	1 Введение. Общие основы ЛФК.	2	1
	2 Врачебный контроль на занятиях физическими упражнениями.	6	1
	3 Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм и механизмы лечебного воздействия физических упражнений.	2	2
	4 Средства, формы и методы занятий ЛФК.	2	2
	Лабораторные работы Наблюдение взаимодействия учителя физкультуры с медицинским работником. Характеристика механизмов физических упражнений, оказывающих влияние на организм человека	2	
	Практические занятия История развития лечебной физкультуры и массажа Группы здоровья детей и их распределение.	2 1 1	
	Контрольные работы Тестовые задания	1	
	Самостоятельная работа обучающихся История возникновения и развития ЛФК и массажа. Основные отличия физических упражнений при спортивной и оздоровительной тренировке.	2 1 1	
Тема 1.2. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях	Содержание учебного материала	14	
	1 ЛФК при травмах	2	1
	2 ЛФК при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы	2	2
	3 ЛФК при заболеваниях нервной системы	2	1
	4 ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	4	2
	5 Контроль за переносимостью процедур ЛФК	2	1
	6 Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе и подготовительной медицинской группе	2	2
	Лабораторные работы Проведение простейших функциональных проб. Проведение ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА). Организация и проведение занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Организация и проведение занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания Организация и проведение занятий ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.	8 1 2 1 1 1	

	Организация и проведение занятий ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.	1	
	Организация и проведение занятий ЛФК при заболеваниях центральной нервной системы (ЦНС).	1	
	Практические занятия Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях и проведение процедур ЛФК в учебной группе. Освоение методов дозировки, контроля за переносимостью нагрузок, определение толерантности к нагрузке.	2	
	Контрольные работы Тестовые задания	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности применения лечебной физкультуры и массажа при заболеваниях и травмах позвоночника. Современные методы и формы ЛФК и массажа при статических деформациях позвоночника. Распространение плоскостопия среди детей и подростков и способы его коррекции средствами физической культуры. Особенности проведения ЛФК и массажа при патологии сердечно-сосудистой системы. Коррекция артериального давления методами ЛФК и массажа. Роль физических упражнений и массажа в координации функций желез внутренней секреции. Ожирение как комплексная проблема. Реабилитация средствами физической культуры. Основные заболевания дыхательной системы. Формы и методы ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	9	
Тема 3.1. Основные принципы массажа	Содержание учебного материала	8	
	1 Понятие о массаже	2	2
	2 Классификация массажа. Основные виды и формы массажа	4	2
	3 Основные приемы массажа	2	3
	Лабораторные работы Выполнение приемов массажа при заболеваниях внутренних органов. Выполнение приемов самомассажа. Выполнение приемов различных видов спортивного массажа. Выполнение приемов массажа при сколиозе, нарушении осанки, остеохондрозе позвоночника, артрозах, артритах, деформации стоп.	4 1 1 1	
Практические занятия Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела. ЛФК и массаж у детей раннего возраста.	2		
Контрольные работы Тестовые задания	1		
Самостоятельная работа обучающихся История развития массажа и ЛФК в педиатрии. Виды массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Виды массажа при заболеваниях органов дыхания. Спортивный травматизм и массаж как способ его профилактики. Роль ЛФК и массажа в реабилитации детей с церебральным параличом (ДЦП). Особенности ЛФК и массажа при сахарном диабете. Самомассаж как эффективное средство восстановления и поддержания здоровья.	7		

Примерная тематика курсовой работы (проекта)	-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
Дифференцированный зачет	2	
Всего:	54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных кабинетов: «Лечебной физической культуры» врачебного контроля, массажа.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическая стенка
- скамейки
- гимнастические снаряды
- кушетки
- ковер
- тренажеры
- гимнастические палки
- булавы
- эспандеры
- набивные мячи
- гантели разного веса
- мячи разных размеров

Технические средства обучения:

- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Презентации по ЛФК
- Презентации по массажу
- Электронные учебники

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник/Э.Н.Вайнер. – М.:КНОРУС, 2016. – 346с.
2. Казантинова Г.М. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с.
3. Прохорова Э.М. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-010472-0
4. Полиевский С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).

Дополнительные источники:

1. Вестник новых медицинских технологий, 2013. №2 - Тула:Тульский государственный университет, 2013. - 476 с
2. Жигарева, Н. П. Комплексная реабилитация инвалидов в учреждениях социальной защиты [Электронный ресурс] Учебно-практическое пособие / Н. П. Жигарева. - М.: Дашков и К, 2012. - 208 с. - ISBN 978-5-394-01353-9
3. Лычев В.Г. Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 288 с.: 70x100 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-00091-029-0
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 2010. – 286 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1880-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	- экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях и в процессе педагогической практики;
Умение проводить простейшие функциональные пробы;	- экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях;
Умение разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством врача;	- экспертная оценка портфолио работ и документов; - зачет (экзамен)
Умение использовать основные приемы массажа и самомассажа;	- экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях;
Знание целей, задач и содержания врачебного контроля над лицами, занимающимися физической культурой;	- тестирование;
Знание назначения и методики проведения простейших функциональных проб;	- контрольная работа;
Знание значения ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;	- тестирование; - экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях;
Знание средств, форм и методов занятий ЛФК, классификации физических упражнений в ЛФК;	- тестирование;
Знание дозирования и критерий величины физической нагрузки в ЛФК;	- тестирование;
Знание показаний и противопоказаний при назначении массажа и ЛФК;	- экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях; - контрольная работа;