Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«ВОЛГОГРАДСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ «ВСПК»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.15 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

Специальность среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения

Очная

Волгоград 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968.

Авторы рабочей программы учебной дисциплины:

Моисеева Н.И., преподаватель высшей квалификационной категории, ГАПОУ «ВСПК»

Рабочая программа **рассмотрена** на заседании ПЦК Физической культуры

Протокол заседания ПЦК от «10» мая 2023 г. № 10

Председатель ПЦК Физической культуры

 Моисеева Н.И..

Рабочая программа **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета от «30» мая 2023 г. № 7

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

# 

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
|  | * 1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
|  | * 1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины | 7 |
|  | 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 7 |
|  | 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 9 |
| 3. | Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 12 |
|  | 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 12 |
|  | 3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы  3.2.1. Основные печатные издания | 12 |
|  | 3.2.2. Основные электронные издания  3.2.3. Дополнительные источники | 13 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 14 |

1. **Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины**

ОПЦ.15 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по направлениям 44.00.00 Образование и педагогические науки, 49.00.00 Физическая культура и спорт и в профессиональной подготовке.

Программа или ее части могут быть реализованы с применением ЭО и ДОТ при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной аттестации обучающихся.

Учебная дисциплина является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена и входит профессиональный учебный цикл с индексом ОПЦ.15.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ОК, ПК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1- ОК 9,  ВД  ПК 2.1.- ПК 2.4.  ВД.  ПК 3.1.- ПК 3.5. | - 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. | - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;  - назначение и методику проведение 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 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 влияние массажа на организм;  - основные виды и приемы массажа. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 13** |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем | **ЛР 15** |
| Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | **ЛР 16** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии | **ЛР 17** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектом  Российской Федерации** | | |
| Демонстрирующий политическую культуру и электоральную активность; проявляющий субъектную позицию ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности и применяющего стандарты антикоррупционного поведения | | **ЛР 18** |
| Способный к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории | | **ЛР 19** |
| Содействующий социально-экономическому и культурно-историческому развитию Волгоградской области | | **ЛР 20** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями** | | |
| Осознающий выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможности реализации собственных жизненных планов | | **ЛР 21** |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных и профессиональных проблем | | **ЛР 22** |
| Стремящийся к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | | **ЛР 23** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** | | |
| Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии, способный к саморазвитию, самосовершенствованию, стремящийся учиться на протяжении всей жизни | | **ЛР 24** |
| Проявляющий осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе направления профессиональной подготовки и профессионального развития | | **ЛР 25** |

1. **Структура и содержание учебной дисциплины**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем рабочей программы учебной дисциплины** | 85 |
| **в том числе в форме практической подготовки** | 81 |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 46 |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* | 0 |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 35 |
| профессионально ориентированное содержание/прикладной модуль *(если предусмотрено)* – **только для общеобразовательных дисциплин** | 0 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | 0 |
| индивидуальный проект *(если предусмотрено)* – **только для общеобразовательных дисциплин** | нет |
| *Самостоятельная работа (если предусмотрено)* | 0 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета/экзамена** | 4 |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | | | Объем часов | ЛР | Коды ОК, ПК |
| очная |  |  |
| 1 | 2 | | | 3 |  |  |
| Раздел 1. Врачебный контроль. | | | | *16/12* |  |  |
| Тема 1.1. Организация врачебного контроля. | Содержание учебного материала | | | *4* | *ЛР 1* | *ОК 1,ОК 2 ПК 2.1., ПК2.2* |
| 1 | | История развития ЛФК, Врачебного контроля. |  |
| 2 | | Организация служб врачебного контроля. |  | *ЛР 7* |
| Практические занятия  Методика сбора анамнеза | | | *3* |  |  |
| Тема 1.2. Методы определения и оценки физического развития. | Содержание учебного материала | | | *4* |  | *ОК 8ПК2.1.* |
| 1 | | Наружный осмотр (соматоскопия). | *ЛР 9* |
| 2 | | Антропометрия (соматометрия). |  |  |
| Практические занятия  Исследование физического развития, особенностей телосложения и состояния ОДА | | | *3* |  |  |
| Тема 1.3. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | Содержание учебного материала | | | *4* | *ЛР9* | *ОК 8,ПК 2.4., ПК 3.4* |
| 1 | | Исследование сердечно-сосудистой системы (ССС) и оценка физической работоспособности |  |
| 2 | | Исследование аппарата внешнего дыхания и оценка физической работоспособности |  |  |
| 3 | | Исследование нервно-мышечного аппарата и оценка физической работоспособности |  |  |
| Практические занятия  Исследование функционального состояния ССС и физической работоспособности | | | *3* |  |  |
| Тема 1.4. Врачебный контроль за школьниками. | Содержание учебного материала | | | *4* | *ЛР13* | *ОК 4, ПК 2.3* |
| 1 | | Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников. |  |
| 2 | | Врачебный контроль за школьниками, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. |  |  |
| Практические занятия  Врачебный контроль систем организма (согласно тематического планирования).  Исследование и оценка функционального состояния своего организма | | | *3* |  |  |
| Раздел 2. Лечебная физическая культура | | | | *14/11* |  |  |
| Тема 2.1. Общие основы ЛФК. | Содержание учебного материала | | | *7* | *ЛР 14* | *ОК 8, ОК 9, ПК2.3.,ПК 3.1.* |
| 1 | | Определение здоровья. |  |
| 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 |  |  |
| Практические занятия  Анализ рабочей программы СМГ для 10-11 классов  Правила построения уроков физической культуры для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. | | | *5* | *ЛР 21* |  |
| Тема 2.2. ЛФК при различных заболеваниях | Содержание учебного материала | | | *7* |  |  |
| 1 | | ЛФК в травматологии и ортопедии. |  | *ОК 8,ОК 7, ПК 2.3, ПК 3.1.* |
| 2 | | ЛФК при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервных систем. |  |  |
| 3 | | ЛФК при заболеваниях ЖКТ. |  |  |
| 4 | | ЛФК при заболеваниях органов мочевыделения |  |  |
| 5 | | ЛФК при заболеваниях органов дыхания. |  |  |
| 6 | | ЛФК при заболеваниях ССС. |  |  |
| 7 | | ЛФК в хирургии. |  |  |
| Практические занятия  Составление комплексов ЛГ при различных отклонениях в здоровье.  Разработка комплексов ЛГ при различных заболеваниях | | | *6* | *ЛР 24* |  |
| Раздел 3. | Теоретические, организационные и методические аспекты массажа | | | *16/12* |  |  |
| Тема 3.1. Физиологическое влияние массажа на системы организма человека | Содержание учебного материала | | | *4* |  |  |
| 1 | Влияние массажа на нервную систему (НС).  Влияние массажа на кожу.  Влияние массажа на сосудистую систему.  Влияние массажа на обмен веществ и работу внутренних органов. | |  |  | *ОК 8, ПК 2.2ПК 2.3. ПК.2.4* |
| Практические занятия  Выполнение практических приемов массажа и самомассажа  Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела. | | | *3* | *ЛР 25* |  |
| Тема 3.2. Гигиенические основы массажа и виды массажа | Содержание учебного материала | | | *4* |  |  |
| 1 | Гигиенические требования к помещению и оборудованию. Требования к массажисту и массируемому.  Противопоказания к массажу.  Формы и виды массажа. | |  |  | *ОК 8, ПК 1.3* |
| Практические занятия  Выполнение практических приемов массажа и самомассажа  Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела. | | | *3* |  |  |
| Тема 3.3. Основные приемы массажа. | Содержание учебного материала | | | *4* |  |  |
| 1 | Техника выполнения приемов поглаживания.  Техника выполнения приемов выжимания.  Техника выполнения приемов разминания. | |  |  | *ОК 2. ОК 9, ПК 2.2* |
| Практические занятия  Выполнение практических приемов массажа и самомассажа  Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела. | | | *3* |  |  |
| Тема 3.4. Самомассаж. | Содержание учебного материала | | | *4* |  |  |
| 1 | Общие противопоказания.  Общий и частный самомассаж. | |  |  | *ОК 6, ПК 1.1.. ПК 1.5.,* |
| Практические занятия  Выполнение практических приемов массажа и самомассажа  Выполнение приемов массажа на студентах учебной группы, массаж отдельных частей тела. | | | *3* | *ЛР 1* |  |
| Промежуточная аттестация | | | | ***4*** |  |  |
| Всего | | | | ***85*** |  |  |

1. **Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**
   1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет физиологии, анатомии и гигиены.

**Учебный кабинет:**

методики физического воспитания;

**Лаборатории:**

информатики и информационно-коммуникационных технологий;

физической и функциональной диагностики.

**Спортивный комплекс:**

универсальный спортивный зал;

зал ритмики и фитнеса;

тренажерный зал;

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

**Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теории и истории физической культуры».

**Технические средства обучения:**

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

**Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

тонометр, секундомер, спирометр, весы, спирометр, кистевой динамометр, метроном, ростомер

* 1. **Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд ГАПОУ «ВСПК» имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

* + 1. **Основные печатные издания**

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре : в 3-х ч. / сост. Л.П. Черапкина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – Ч. 1. Общие ос-новы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболе-ваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата. – 116 с. – Режим доступа: по под-писке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483288. – Текст : электронный.
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372. – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.
4. Основы физической реабилитации / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Тала-мова, Н.М. Курч ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государ-ственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 328 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418. – Библиогр.: с. 319-321. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Текст : электронный …
   * 1. **Основные электронные издания**

1. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 258 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : [12+] / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688. – Библиогр.: с. 292-293. – ISBN 978-985-503-531-3. – Текст : электронный.

3. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : [16+] / сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 107 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467410. – Текст : электронный.

* + 1. **Дополнительные источники**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стереотип. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 608 с.: ил. - (Учебник для ВУЗов). - Рекомендовано РФ. - ISBN 5-691-00769-6 : 57-00; 97-30.

# 2. Дубровский, В.И. Массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 496 с.: ил. - (Учебник для ВУЗОВ). - Библиогр.: с.492-493. - Рекомендовано РФ.-ISBN5-691-00343-775-62.

1. **Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| - содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой  - значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений  - средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК  - показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК | - оценка на практических занятиях  - разбор конкретных ситуаций  - оценка решения тестовых заданий | Устный опрос |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| - проводить простейшие функциональные пробы;  - разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);  - использовать основные приемы массажа и самомассажа. | - оценка на практических занятиях,  - наблюдение в процессе теоретических и практических занятий | Оценка результатов выполнения практических работ, |