

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № 7 от 09.02. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОП.04 «Основы врачебного контроля,  
лечебная физическая культура и массаж»*

**Специальность**

*49.02.03 Спорт*

**Квалификация**

*Тренер по виду спорта*

Среднее профессиональное образование  
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.04 Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ПК, ОК ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4; ПК 1.6.- ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.2. ПК 3.5.	Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; Проводить простейшие функциональные пробы; Разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; Использовать основные приемы массажа и самомассажа;	Цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; Назначение и методику проведения простейших функциональных проб; Основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности; Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; Виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой; Технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры; Средства, формы и методы

		<p>занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; Дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</p> <p>Основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах;</p> <p>Особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; Понятие о массаже, влияние массажа на организм;</p> <p>Основные виды и приемы массажа.</p>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	120
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
лабораторные работы	-
практические занятия	36
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	48
<b>Промежуточная аттестация: экзамен</b>	7 семестр

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>72/36</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Цели, задачи врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой</b>	<b>Теоретические занятия</b>	8	
	1. Введение. Краткая история возникновения и развития спортивной медицины и врачебного контроля. Цели, задачи спортивной медицины и врачебного контроля.	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Нормативные акты, устанавливающие регламент медицинского сопровождения лиц, занимающихся спортом.	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Теоретические занятия</b>	8	

<b>Тема 1.2. Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	1. Соматоскопия и антропометрия. Правила и методы проведения соматоскопических исследований. Оценка уровня физического развития	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Проведение антропометрического и соматоскопического исследования, простейших функциональных проб, оценка уровня физического развития	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3 Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	8	
	1. Аутогемотрансфузия, курение, применение анаболических стероидов и стимуляторов, жизнь спортсменов	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Употребление алкоголя	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4.

			ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.4. Врачебный контроль за лицами различного возраста и пола, занимающимися физкультурой и спортом</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<i>18</i>	
	1. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов.	<i>4</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	<i>4</i>	
	1. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Самоконтроль.	<i>4</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>10</i>	
	1. Самоконтроль.	<i>10</i>	
<b>Тема 1.5. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<i>8</i>	
	1. Заболевания и повреждения у спортсменов как следствие нерациональных нагрузок. Кровотечение и способы временной его остановки. Перенапряжение и перетренированность Доврачебная медицинская помощь и её организация	<i>4</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2.



			ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Внешние и внутренние факторы травматизма.	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.6. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем</b>	<b>Теоретические занятия</b>	32	
	1. Общие основы лечебной физической культуры (далее ЛФК). Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК.	4	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	2. Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм. Средства, приемы и техника массажа.	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	3. Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви, температурный режим на занятиях ЛФК и массажу,	6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09.

	освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.		ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>	<i>16</i>	
	1. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при различных заболеваниях. Составление комплексов и проведения занятий ЛФК	<i>4</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	2. Освоение практических приемов массажа и самомассажа.	<i>6</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.5.
	3. ЛФК и массаж при нервных болезнях.	<i>6</i>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 05. ОК 08. ОК 09. ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6. ПК 1.9. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<i>экзамен</i>	
<b>Всего:</b>		<i>120</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет анатомии (5-11)

Рабочее место преподавателя-1, рабочие места обучающихся-30

Наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакаты)

Таблицы по биологии, анатомии, физиологии, скелет человека, модели органов человека, барельефные модели, микроскопы, набор позвонков, микропрепараты, учебные стенды, компьютер-1, интерактивная доска-1, мультипроектор-1, аудиторная доска, шкафы, стеллажи

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **3.1.1. Основные электронные издания**

1. Налобина, А. Н. Основы врачебного контроля лечебной физической культуры и массажа в детской неврологии : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 362 с. — ISBN 978-5-4488-0270-6, 978-5-4497-0029-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/85499>

2. Удальцов, Е. А. Анатомия и физиология человека : практикум для СПО / Е. А. Удальцов. — Саратов : Профобразование, 2021. — 143 с. — ISBN 978-5-4488-1186-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106608>

3. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 574 с. — ISBN 978-5-222-351932. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102169>

4. Валенкова, Е. Н. Анатомия и физиология человека : учебное пособие / Е. Н. Валенкова. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 367 с. — ISBN 978-985-7253-98-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/134073>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>-Цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;</p> <p>-Назначение и методику проведения простейших функциональных проб;</p> <p>-Основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;</p> <p>-Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</p> <p>-Виды оборудования и инвентаря для занятий лечебной физической культурой;</p> <p>-Технику безопасности и приемы предупреждения травматизма, требования к оборудованию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры;</p> <p>-Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</p> <p>-Дозирование величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;</p> <p>-Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</p>	<p><b>Критерии оценивания рубежной аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p><b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p><b>Критерии оценивания экзамена:</b></p> <p><b>Отлично</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p><b>Хорошо</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p><b>Удовлетворительно</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация Экзамен</p>

<p>-Основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах;</p> <p>-Особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</p> <p>-Понятие о массаже, влияние массажа на организм;</p> <p>-Основные виды и приемы массажа.</p> <p>-Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;</p> <p>-Проводить простейшие функциональные пробы;</p> <p>-Разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;</p> <p>-Подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>-Использовать основные приемы массажа и самомассажа</p>		
--	--	--