



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** | **УЧЕБНОЙ** | **4** |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | **УЧЕБНОЙ** | **5** |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ** | **УЧЕБНОЙ** | **14** |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |
| **ПРИЛОЖЕНИЯ** | **17** |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл, является общепрофессиональной дисциплиной (ОП.06).

# Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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 учебной 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.

Учитель физической культуры должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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 cитуациях.

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.

Учитель физической культуры должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

# ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. 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.

# 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.

# ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. 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.

# знать:

* цели, задачи и 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;
* 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.

# ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. уметь:

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* проводить простейшие функциональные пробы

# знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* 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.

# ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. уметь:

* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)

# знать:

* 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;
* основные виды и приемы массажа.

# ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. уметь:

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)

# знать:

* 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;

# ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

**уметь:**

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* проводить простейшие функциональные пробы;
* использовать основные приемы массажа и самомассажа.

# знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;

-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;
* основные виды и приемы массажа.

# ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. 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.

# знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
* показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
* 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;
* основные виды и приемы массажа.

# ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

**уметь:**

* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);
* использовать основные приемы массажа и самомассажа.

# знать:

* 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.

# ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

**уметь:**

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* проводить простейшие функциональные пробы

# знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* 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.

# ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. 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.

# знать:

* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
* назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
* показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;

-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;
* основные виды и приемы массажа.

# ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

**уметь:**

* взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)

# знать:

* 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

# ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы

(рабочие программы,учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

# уметь:

* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)

# 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.

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.

# уметь:

* под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК)

# знать:

* 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.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

# 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)

# 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.

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

# 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.

# 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.

# Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 270 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часа; самостоятельной работы обучающегося 90 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 270 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 180 |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | 50 |
| практические занятия | 130 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 90 |
| **Промежуточная аттестация в форме экзамена (4 семестр)** |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины

Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование Разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** |  | **20** |  |
| **Основы врачебного** | **6/14** |
| **контроля** |  |
| **Тема 1.1.** | **Содержание** | **2** |  |
| **Общие основы организации врачебного****контроля** |
| **Общие основы организации врачебного контроля**1. Предмет и задачи курса. Медицинское обследование занимающихся ФК и С.Понятия здоровье, болезнь, этиология. Заболевания и травмы при занятиях ФК и С. Профилактика | 2 | 1 |
| 1 |
|  | спортивного травматизма. |  |  |
|  | 2.Травмы опорно-двигательного аппарата. Клинико-физиологическая характеристика травм. |  |  |
|  | Основные принципы комплексной реабилитации детей после травм. |  |
|  |
|  |  |  | 1 |
| **Тема 1.2.****Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии****здоровья школьников, отнесенных к специальной группе****здоровья** | **Содержание** | **12****2/10** |  |
| **Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной группе здоровья**1. Понятие медицинская группа здоровья. Понятие о физическом развитии. Методы исследования физического развития. Оценка результатов исследования физического развития.
2. Функциональные пробы. Задачи, классификация.
3. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ФК и С. Значение, задачи, формы и методы исследования используемые в ВПН.
 | 2 | 11 |
| **Практические занятия** | **10** | 2 |
| 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). | 2 | 22 |
| 2.Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул. | 2 |
| 3.Определение пропорции телосложения. | 2 | 2 |
| 4. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности. | 2 |
|  |  | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 6. Проведение врачебно-педагогического наблюдения за занимающимися ФК и С. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа** | **8** |
| 1.Определение с помощью простых физических упражнений гибкости тела. | 1 |
| 2.Определение наличия плоскостопия с помощью выполнения плантограммы. | 1 |
| 3.Проведение ортостатической пробы. | 3 |
| 4.Разработка презентации на тему «Врачебный контроль и распределение школьников по группам здоровья». | 3 |
| **Раздел 2.****Основы лечебной физической культуры** |  | **131****44/87** |  |
| **Тема 2.1.****Общие основы лечебной физической культуры** | **Содержание** | **8****2** |  |
| **Общие основы лечебной физической культуры**1. Основные понятия. Краткая история развития ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Сочетание ЛФК с другими методами лечения. Оценка эффективности применения ЛФК в комплексном лечении.
2. Механизм тонизирующего и трофического действия физических упражнений. Механизм нормализации патологически измененных функций и целостной деятельности организма. Показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры
3. Средства лечебной физкультуры. Характеристика физических упражнений применяемых при лечении различных заболеваний. Дозировка физических упражнений.
4. Формы и методы проведения занятий по лечебной физкультуре. Категории нагрузки на
 | 2 | 1 |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| 1. Подготовка доклада по теме. | 6 |
| **Тема 2.2.****ЛФК в травматологии** | **Содержание** | **8****4/4** |  |
| **ЛФК в травматологии**1. Понятие о травме. Травматическая болезнь. Обоснование лечебного применения физических упражнений. Характеристика периодов при травматической болезни ОДА.
2. Период иммобилизации. Основы методики ЛФК в постиммобилизационном и восстановительных периодах.
3. ЛФК при повреждении суставов. ЛФК при травмах у детей. Особенности проведения занятий по
 | 22 | 11 |
| **Практические занятия** | **4** | 22 |
| 1.Составление комплексов ЛФК при травматической болезни в восстановительном периоде | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Проведение комплексов ЛФК при различных повреждениях ОДА у детей. | 2 | 22 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |
| 1.Разработка комплексов лечебной гимнастики с учетом механизмов лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата. | 4 |
| 2.Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по ЛГ. | 4 |
| **Тема 2.3.****ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах** | **Содержание** | **24****4/20** |  |
| **ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах**1. Клинико-физиологическая характеристика развития нарушения осанки и сколиозов. Формы нарушения осанки.
2. Понятие сколиотическая болезнь. Формы сколиотической болезни. Основные методы лечения.
3. Средства ЛФК при нарушении осанки и сколиозе. Корригирующие упражнения. Вытяжения и коррекция.
4. Основные задачи ЛФК. Особенности организации и проведения занятий ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах.
5. Понятие плоскостопие. Виды плоскостопия. Основы методики проведения лечебной гимнастики
 | 22 | 11 |
| **Практические занятия** | **20** | 22222222222 |
| 1.Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях осанки. | 2 |
| 2. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях осанки. | 2 |
| 3. Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки. | 2 |
| 4. Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки. | 2 |
| 5. Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки. | 2 |
| 7.Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии. | 2 |
| 8. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии. | 2 |
| 9. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии. | 2 |
| 10.Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии. | 2 |
| 11.Составление комплекса ЛФК при косолапости. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **9** |
| 1.Составление презентации «Гидрокинезотерапия при нарушениях осанки и сколиозах». | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Подготовка сообщения на тему «Вертикальное и горизонтальное вытяжение в воде». | 4 |  |
| 3. Составление комплексов ЛГ с использованием корригирующих упражнений с предметами и без предметов | 3 |
| **Тема 2.4.****ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.** | **Содержание** | **8****2/6** |  |
| **ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**1. Задачи ЛФК по периодам заболевания ССС. Основы ЛФК при пороках сердца.
2. Основы ЛФК для детей больных ревматизмом. Средства и формы ЛФК по периодам. Основы проведения занятий с детьми, имеющие заболевания ССС.
 | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | 6 | 222 |
| 1. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС в поддерживающем и тренирующем режимах. | 2 |
| 2. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС в поддерживающем и тренирующем режимах. | 2 |
| 3. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС в поддерживающем и тренирующем режимах. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **2** |
| 1. Подготовка сообщения «Показания и противопоказания к применению физических упражнений при заболеваниях ССС». | 2 |
| **Тема 2.5.****ЛФК при заболеваниях органов дыхания.** | **Содержание** | **10****2/8** |  |
| **ЛФК при заболеваниях органов дыхания.**1. Клинико-физиологическая характеристика нарушений внешнего дыхания. Типы дыхания. Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания.
2. Основы ЛФК при пневмониях и бронхитах.
3. Клинико-физиологическая характеристика заболевания бронхиальной астмой. Основы ЛФК и звуковой гимнастики при бронхиальной астме. Особенности применения средств физической культуры в лечении и реабилитации детей.
 | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **8** | 2 |
| 1.Организация и проведение лечебной гимнастики для детей, имеющих заболевания органов дыхания по методике Стрельниковой. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Организация и проведение лечебной гимнастики для детей, имеющих заболевания органов дыхания по методике Стрельниковой. | 2 | 2 |
| 3.Разработка занятий с учетом особенности организации занятий по нозологическому признаку со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. | 2 |
| 4. Разработка занятий с учетом особенности организации занятий по нозологическому признаку со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **3** |
| 1. Подготовка сообщения «Методики звуковой гимнастики и их влияние на организм» | 3 |
| **Тема 2.6.****ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.** | **Содержание** | **8****2/4** |  |
| **ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы.**1. Клинико - физиологические обоснования применения ЛФК. Основы ЛФК при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Основы ЛФК при спланхноптозе. Основы ЛФК при болезнях печени и желчных путей.
 | 2 | 11 |
|  | **Практические занятия** | **4** |  |
|  | 1. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях пищеварительной системы. | 2 | 2 |
|  | 2. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях пищеварительной системы. | 2 |  |
|  |  | 2 |
|  | **Самостоятельная работа** | **2** |  |
|  | 1. Подготовка сообщения «Влияние циклических движений на организм при заболеваниях пищеварительной системы» | 2 |  |
| **Тема 2.7.****ЛФК при нарушениях обмена веществ.** | **Содержание** | **11****2/9** |  |
| **ЛФК при нарушениях обмена веществ.**1. Клинико - физиологические обоснования применения ЛФК при нарушениях обмена.веществ. Основы ЛФК при нарушениях углеводного обмена. Сахарный диабет3. Ожирение. Основы ЛФК при нарушении жирового обмена. | 2 | 1 |
| **Практические занятия** | **9** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1.Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ. | 2 | 22 |
| 2. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ. | 2 |
| 3. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ. | 2 |
| 4.Проведение комплекса ЛГ при нарушениях обмена веществ (деловые игры). | 2 |
| 5. Проведение комплекса ЛГ при нарушениях обмена веществ (деловые игры). | 1 |
| **Самостоятельная работа** | **8** |
| 1.Разработка комплексов с применением оздоровительной ходьбы и бега при нарушениях обмена | 4 |
| веществ. |  |
| 2.Подготовка сообщений «Особенности занятий со школьниками, имеющими заболевания | 4 |
| эндокринной системы». |  |
| **Тема 2.8.** | **Содержание** | **10** |  |
| **ЛФК при заболеваниях и** |  | **2/8** |
| **травмах нервной системы.** |  |  |
| **ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы.**1. Общие данные о заболеваниях периферической нервной системы. Основы ЛФК. | 2 | 1 |
|  | **Практические занятия** | **6** |  |
|  | 1. Разработка комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы | 2 | 2 |
|  | 2. Разработка комплексов ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы | 2 | 2 |
|  | 2. Проведение занятий ЛФК при ДЦП | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа** | **8** |  |
|  | 1. Составление презентации на тему «Психотерапевтический эффект упражнений в воде при | 4 |
|  | заболеваниях и травмах нервной системы». |  |
|  | 2. Составление комплекса лечебной гимнастики при ДЦП с применением тренажерных устройств | 4 |
|  | и занятий в воде. |  |
| **Раздел 3.** |  | **87** |  |
| **Основы массажа** | **26/61** |
| **Тема 3.1.** | **Содержание** | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **История развития массажа.** | 1. История возникновения и развития массажа. Развитие лечебного и оздоровительного массажа, его основатели.
2. Развитие массажа в России. Вклад профессора – основоположника И.И. Скаркизова -Серазини в развитие спортивного, гигиенического и лечебного массажа. Школа русского массажа.
 | 22 | 11 |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| 1. Подготовка доклада по теме. | 2 |
| **Тема 3.2.****Общая характеристика и понятие массажа.****Гигиенические основы проведения.** | **Содержание** | **4** |  |
| **Общая характеристика и понятие массажа. Гигиенические основы проведения.**1. Понятие массажа. Виды массажа. Гигиенический массаж, понятие. Лечебный массаж, его разновидности. Спортивный массаж, его разновидности. Самомассаж. Методика самомассажа.
2. Гигиенические основы проведения массажа. Требования к помещению. Требования к массируемому. Требования к массажисту. Правила работы массажиста.
 | 22 | 22 |
| **Тема 3.3.****Физиологическое влияние массажа на организм.** | **Содержание** | **2****2/0** |  |
| **Физиологическое влияние массажа на организм.**Механизм действия массажа на организм. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему.Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на суставочно -связочный аппарат. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения. | 2 | 222 |
|  | **Самостоятельная работа** | **4** |  |
|  | 1. Подготовка сообщения по теме. | 4 |
| **Тема 3.4.** | **Содержание** | **10** |  |
| **Методика и** |  | **4/6** |
| **последовательность проведения массажа с детьми школьного возраста.** |  |  |
| **Методика и последовательность проведения массажа с детьми школьного возраста.**1. Процедура массажа. Его этапы. Назначение и длительность массажа. Курс массажа. Три периода. Время проведения массажной процедуры отдельных областей тела.
2. Методические особенности проведения занятий по ЛФК и массажу с детьми школьного
 | 22 | 22 |
|  | возраста. |  |  |
|  | **Практические занятия** | **6** |  |
|  | 1. Разработка процедуры и курса одного из видов массажа. | 7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| 1. Составление презентации «Упражнения ЛФК и особенности проведения занятий по массажу для детей школьного возраста» (в зависимости от заболевания). | 6 |
| **Тема 3.5.** | **Содержание** | **2** |  |
| **Показания и** |  | **2/0** |
| **противопоказания к применению массажа.** |  |  |
| **Показания и противопоказания к применению массажа.**1. Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, травмы | 2 | 1 |
|  | и заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания и повреждения нервной системы, |  |  |
|  | заболевания органов пищеварения, заболевания кожи, ЛОР-заболевания, заболевания глаз, |  |  |
|  | нарушение обмена веществ, воспалительные заболевания в гинекологии и урологии. |  |  |
|  | Противопоказания. |  |  |
| **Тема 3.6.** | **Содержание** | **45** |  |
| **Основные приемы** |  | **10/55** |
| **массажа.** |  | **9/30** |
|  | **Основные приемы массажа.** | 2 | 3 |
|  | 1. Поглаживание. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника |  |  |
|  | основных и вспомогательных приемов. | 2 | 3 |
|  | 2. Растирание. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и |  |  |
|  | вспомогательных приемов. | 2 | 3 |
|  | 3. Разминание. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и |  |  |
|  | вспомогательных приемов. | 2 | 3 |
|  | 4. Вибрация. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и |  |  |
|  | вспомогательных приемов. | 2 | 3 |
|  | 5. Движение. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и |  |  |
|  | вспомогательных приемов. |  |  |
|  | **Практические занятия** | **55** |  |
|  | 1.Выполнение основных приемов массажа. Поглаживание. | 2 |
|  | 2.Выполнение основных приемов массажа. Поглаживание. | 2 |
|  | 3.Выполнение основных приемов массажа. Растирание. | 2 |
|  | 4.Выполнение основных приемов массажа. Растирание. | 2 |
|  | 5.Выполнение основных приемов массажа. Разминание. | 2 |
|  | 6.Выполнение основных приемов массажа. Разминание. | 2 |
|  | 7.Выполнение основных приемов массажа. Вибрация. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 8.Выполнение основных приемов массажа. Вибрация. | 2 |  |
| 9.Выполнение основных приемов массажа. Движение. | 2 |
| 10.Выполнение основных приемов массажа. Движение. | 2 |
| 11.Выполнение основных приемов массажа в комплексе. | 2 |
| 12.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 13.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 14.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 15.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 16.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 17.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний. | 2 |
| 18.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж головы. | 2 |
| 19.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж верхних конечностей. | 2 |
| 20.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж верхних конечностей. | 2 |
| 21.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж нижних конечностей. | 2 |
| 22.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж нижних конечностей. | 2 |
| 23.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж спины. | 2 |
| 24.Выполнение массажа отдельных областей тела. Массаж спины. | 2 |
| 25.Выполнение общего массажа тела. | 2 |
| 26.Выполнение общего массажа тела. | 2 |
| 27.Выполнение общего массажа тела. | 2 |
| 28.Выполнение самомассажа тела. | 1 |
| **Самостоятельная работа** | **24** |
| 1.Выполнение основных приемов массажа. | 8 |
| 2.Выполнение массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. | 8 |
| 3. Выполнение массажа отдельных областей тела. | 8 |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

«Анатомии, физиологии и гигиены», “Лаборатории физической и функциональной диагностики. Лаборатории медико-социальных основ здоровья”, «Массажа»

Оборудование учебного кабинета:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* кушетки массажные;
* шкаф для оборудования;
* ковровое покрытие;
* зеркальная стенка;
* гимнастическая стенка;
* гимнастическая скамья;
* гимнастические палки;
* медболы;
* маты напольные.

Технические средства обучения:

-компьютер и мультимедиапроектор.

# Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

* весы медицинские;

-динамометр ручной;

* лента измерительная;
* спирометр;
* тонометр;
* фонендоскоп

# Информационное обеспечение обучения Основные источники:

1. *Рубанович, В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456982>
2. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

# Дополнительные источники:

1. *Вдовина, Н. В.* Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455951>
2. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры / Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В. - Мн.:РИПО, 2015. - 328 с.: ISBN 978-985-503-531-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/948130>
3. Массаж. Уроки великого мастера. (Васичкин В.И., ООО "Издательство АСТ", 2014) Режим доступа : aldebaran.ru

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Показатели результатов освоения дисциплины** Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **ПК и ОК** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:*** 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.
 | 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 cитуациях. 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, осознаннопланировать 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.ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.ПК 1.3. Осуществлять | Промежуточный контроль- экзамен. Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). 2.Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул1. Определение пропорции телосложения.
2. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности.
3. Проведение врачебно- педагогические наблюдения за занимающимися ФК и С.
4. Составление комплексов ЛФК при травматической болезни в восстановительном периоде 7.Проведение комплексов ЛФК при различных повреждениях ОДА у детей.
5. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях осанки.
6. Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки.
7. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии.
8. Составление комплекса ЛФК при косолапости.
9. Составление комплексов ЛГ с использованием корригирующих упражнений с предметами и без предметов.
10. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС.
11. Организация и проведение лечебной гимнастики для детей, имеющих заболевания органов дыхания по методике Стрельниковой. 15.Разработка занятий с учетом особенности организации занятий по нозологическому признаку со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
12. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях пищеварительной системы
13. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания:*** 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; | 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 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 | веществ.1. Проведение комплекса ЛГ при нарушениях обмена веществ.
2. Составление комплекса лечебной гимнастики при ДЦП с применением тренажерных устройств и занятий в воде.
3. Разработать процедуру и курс одного из видов массажа.
4. Выполнение основных приемов массажа.
5. Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний 23.Выполнение массажа отдельных областей тела.

Текущий контроль.Самостоятельная работа:1. Разработать комплексы с применением оздоровительной ходьбы и бега при нарушениях обмена веществ.
2. Разработка комплексов лечебной гимнастики с учетом механизмов лечебного действия физических упражнений при повреждениях опорно-двигательного аппарата.
3. Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по ЛГ.
4. Выполнение основных приемов массажа.
5. Выполнение массажа при

заболеваниях опорно-двигательного аппарата.1. Выполнение массажа отдельных областей тела.

Промежуточный контроль- экзамен.Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). 2.Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул1. Определение пропорции телосложения.
2. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 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.
 | воспитания. | Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен. Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: Выполнение основных приемов массажа.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний Выполнение массажа отдельных областей тела. |

**Приложение 1**

**Показатели результатов освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные умения и усвоенные знания) | Основные показатели | Формы, методы контроля и оценки |
| **Умения:**-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; | * взаимодействует с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений и

обсуждает их результаты;-проводит простейшие функциональные пробы;* разрабатывает комплексы и проводит индивидуальные и групповые занятия ЛФК;
* использует основные приемы массажа и самомассажа.
* оценивает постановку цели и задач, определяет содержание врачебного контроля за лицами, занимающихся физической культурой;
* понимает и анализирует назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
* понимает значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, приводит примеры механизмов лечебного воздействия физических

упражнений;* называет средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
* называет критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
 | Промежуточный контроль- экзамен. Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). 2.Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул 3.Определение пропорции телосложения.1. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности.
2. Проведение врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ФК и С. 6.Составление комплексов ЛФК при травматической болезни в восстановительном периоде 7.Проведение комплексов ЛФК при различных повреждениях ОДА у детей. 8.Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях осанки. 9.Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки. 10.Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии.
3. Составление комплекса ЛФК при косолапости.
4. Составление комплексов ЛГ с использованием корригирующих упражнений с предметами и без предметов.
5. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС.
6. Организация и проведение лечебной гимнастики для детей, имеющих заболевания органов дыхания по методике Стрельниковой.
7. Разработка занятий с учетом особенности организации занятий по нозологическому признаку со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
8. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях пищеварительной системы
9. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ.
10. Проведение комплекса ЛГ при нарушениях обмена веществ.
11. Составление комплекса лечебной гимнастики при ДЦП с применением
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания:**-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, внутреннихорганов, сердечно-сосудистой системы, нервнойсистемы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;-методические особенности проведения занятий по лечебной | * воспроизводит показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
* называет особенности методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

Раскрывает особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста, приводит примеры;* выявляет особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;

 раскрывает понятие о массаже и перечисляет физиологические механизмы влияния массажа на организм;* анализирует особенности применения основных видов и приемов массаж, приводит примеры
 | тренажерных устройств и занятий в воде.0Разработать процедуру и курс одного из видов массажа.1. Выполнение основных приемов массажа.
2. Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний 23.Выполнение массажа отдельных областей тела.

Текущий контроль.Самостоятельная работа:1.Разработать комплексы с применением оздоровительной ходьбы и бега при нарушениях обмена веществ. 2.Разработка комплексов лечебной гимнастики с учетом механизмов лечебного действия физическихупражнений при повреждениях опорно- двигательного аппарата.1. Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по ЛГ.
2. Выполнение основных приемов массажа.
3. Выполнение массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Выполнение массажа отдельных областей тела.

Промежуточный контроль- экзамен.Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). 2.Оценка показателей физического развития с помощью расчетных формул 3.Определение пропорции телосложения.4. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |  | Промежуточный контроль- экзамен.Промежуточный контроль- экзамен. Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам: Выполнение основных приемов массажа.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний Выполнение массажа отдельных областей тела. |

**Приложение 2**

**Формирование ПК и ОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Дидактические единицы** | **ПК, ОК** | **Виды работ** |
| Тема 1.1.Общие основы организации врачебного контроля | 1. Предмет и задачи курса.
2. Медицинское обследование занимающихся ФК и С.
3. Понятия здоровье, болезнь, этиология.
4. Заболевания и травмы при занятиях ФК и С. Травматизм. Общая характеристика. Причины травматизма. Профилактика спортивного травматизма. 5.Травмы опорно-двигательного аппарата. Клинико- физиологическая характеристика травм. Первая помощь при них.

6. Основные принципы комплексной реабилитации детей после травм. | ОК 1.ОК 2.ОК 3.ОК 10 | Беседа со студентами на занятии |
| Тема 1.2. Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной группе здоровья | 1. Понятие медицинская группа здоровья. Понятие о физическом развитии. Методы исследования физического развития. Анамнез.

Соматоскопия. Физические методы исследования. Антропометрия.Оценка результатов исследования физического развития.1. Функциональные пробы. Задачи, классификация.
2. Врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ФК и С. Значение, задачи, формы и методы исследования используемые в ВПН.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 2.1.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 2.4.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 2.ОК 3.ОК 4.ОК 5.ОК 6.ОК 8.ОК 9.ОК 11. | Практические занятия: 1.Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным (соматометрические исследования). 2.Оценка показателей физическогоразвития с помощью расчетных формул 3.Определение пропорции телосложения.1. Проведение функциональных проб по определению уровня работоспособности.
2. Проведение врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися ФК и С. Составление презентации:

«Врачебный контроль и распределение школьников по группам здоровья».Самостоятельная работа: 1.Определить с помощью простыхфизических упражнений гибкости тела. 2.Определение наличия плоскостопия с помощью выполнения плантограммы. 3.Проведение ортостатической пробы. |
| Тема 2.1.Общие основы лечебной физической культуры | 1. Основные понятия. Краткая история развития ЛФК. Клинико- физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.
2. Механизм тонизирующего действия физических упражнений. Механизм трофического действия физических упражнений. Механизм нормализации патологически измененных функций и целостной деятельности организма. Показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры
3. Средства лечебной физкультуры. Характеристика физических упражнений применяемых при лечении различных заболеваний. Дозировка физических
 | ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 1.ОК 4.ОК 9.ОК 10. | Подготовка докладов по теме:«Общие основы лечебной физической культуры» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений. Гимнастические упражнения. Спортивно- прикладные упражнения, игры.1. Формы и методы проведения занятий по лечебной физкультуре. Категории нагрузки на занятиях.
2. Двигательные режимы.
3. Сочетание ЛФК с другими методами лечения. Оценка эффективности применения ЛФК в комплексном лечении.
 |  |  |
| Тема 2.2.ЛФК в травматологии | 1. Понятие о травме. Травматическая болезнь.

Обоснование лечебногоприменения физических упражнений. Характеристика периодов при травматической болезни ОДА.1. Период иммобилизации. Основы методики ЛФК в

постиммобилизационном и восстановительных периодах.1. ЛФК при повреждении суставов. ЛФК при травмах у детей. Особенности проведения занятий по лечебной гимнастике.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 2.ОК 3.ОК 6.ОК 7.ОК 8.ОК 9.ОК 10.ОК 11. | Практические занятия:1. Составление комплексов ЛФК при травматической болезни.
2. Проведение комплексов ЛФК при различных повреждениях ОДА у детей. Самостоятельная работа:
3. Разработка комплексов лечебной гимнастики с учетом механизмов лечебного действия физических

упражнений при повреждениях опорно- двигательного аппарата.1. Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по ЛГ.
 |
| Тема 2.3.ЛФК при нарушениях осанки и сколиозов | 1. Клинико-физиологическая характеристика развития нарушения осанки и сколиозов. Формы нарушения осанки. Диагностика нарушений осанки.
2. Понятие сколиотическая болезнь. Формы сколиотической болезни. Основные методы лечения.
3. Средства ЛФК при нарушении осанки и сколиозе. Корригирующие упражнения. Средства ЛФК: асимметричные, симметричные и деторсионные упражнения. Вытяжения и коррекция.

Основные задачи ЛФК. Особенности организации и проведения занятий ЛФК при нарушениях осанки и сколиозах.1. Понятие плоскостопие. Виды плоскостопия. Основы методики проведения лечебной гимнастики при плоскостопии. Лечебная физическая культура при косолапости.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ПК 3.4.ОК 1.ОК 2.ОК 3.ОК 4.ОК 5.ОК 6.ОК 8.ОК 9.ОК 10.ОК 11.ОК 12. | Практические занятия:1. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях осанки.
2. Проведение занятия по лечебной гимнастике при нарушениях осанки.
3. Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при плоскостопии.
4. Составление комплекса ЛФК при косолапости.

Составление комплексов ЛГ с использованием корригирующих упражнений с предметами и без предметов.Составление презентации«Гидрокинезотерапия при нарушениях осанки и сколиозах».Подготовка сообщения по теме:«Вертикальное и горизонтальное вытяжение в воде». |
| Тема 2.4. ЛФК при заболеванияхсердечно-сосудистой системы. | 1. Задачи ЛФК по периодам заболевания ССС. Основы ЛФК при пороках сердца.
2. Основы ЛФК для детей больных ревматизмом. Средства и формы ЛФК по периодам.
3. Основы проведения занятий с детьми, имеющие заболевания ССС.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 3.ОК 4. | Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях ССС.Подготовка сообщения «Показания и противопоказания к применению физических упражнений при заболеваниях ССС». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОК 6.ОК 7.ОК 10.ОК 11. |  |
| Тема 2.5.ЛФК при заболеваниях органов дыхания. | 1. Клинико-физиологическая характеристика нарушений внешнего дыхания. Типы дыхания.
2. Основы ЛФК при пневмониях и бронхитах.
3. Клинико-физиологическая характеристика заболевания бронхиальная астма. Основы ЛФК и звуковой гимнастики при бронхиальной астме. Особенности применения средств физической культуры в лечении и реабилитации детей.
4. Физические тренировки при заболеваниях органов дыхания.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 3.ОК 4.ОК 6.ОК 7.ОК 10.ОК 11. | Организация и проведение лечебной гимнастики для детей, имеющих заболевания органов дыхания по методике Стрельниковой.Разработка занятий с учетом особенности организации занятий по нозологическому признаку со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. |
| Тема 2.6. ЛФК при заболеванияхпищеварительной системы. | 1. Клинико - физиологические обоснования применения ЛФК. 2.Основы ЛФК при хронических гастритах.1. Основы ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Основы ЛФК при спланхноптозе.
3. Основы ЛФК при болезнях печени и желчных путей.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 3.ОК 4.ОК 6.ОК 7.ОК 10.ОК 11. | Практическое занятие:Составление комплекса и проведение лечебной гимнастики при заболеваниях пищеварительной системы |
| Тема 2.7.ЛФК при нарушениях обмена веществ. | 1. Клинико - физиологические обоснования применения ЛФК при нарушениях обмена веществ.
2. Сахарный диабет. Основы ЛФК при нарушениях углеводного обмена.
3. Ожирение. Основы ЛФК при нарушении жирового обмена.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 3.ОК 4.ОК 6.ОК 7.ОК 10.ОК 11. | Практические занятия:1. Составление комплекса лечебной гимнастики при нарушениях обмена веществ.
2. Проведение комплекса ЛГ при нарушениях обмена веществ.

Самостоятельная работа:Разработать комплексы с применением оздоровительной ходьбы и бега при нарушениях обмена веществ.Подготовка сообщений «Особенности занятий со школьниками, имеющими заболевания эндокринной системы». |
| Тема 2.8.ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы. | 1. Общие данные о заболеваниях периферической нервной системы. Основы ЛФК.
2. Основы ЛФК при травмах головного мозга. Сотрясение мозга.
3. Основы ЛФК при ДЦП. 4.Особенности ЛФК при некоторых психических

заболеваниях. Эпилепсия, олигофрения, неврозы. | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.3.ПК 1.4.ПК 1.5.ПК 3.2.ПК 3.3.ОК 3.ОК 4.ОК 5.ОК 6.ОК 7.ОК 9.ОК 10.ОК 11. | Самостоятельная работа:1. Составление презентации на тему

«Психотерапевтический эффектупражнений в воде при заболеваниях и травмах нервной системы».1. Составление комплекса лечебной гимнастики при ДЦП с применением тренажерных устройств и занятий в воде.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ОК 13. |  |
| Тема 3.1.История развития массажа. | 1. История возникновения и развития массажа. Развитие лечебного и оздоровительного массажа, его основатели. 2.Развитие массажа в России. Вклад профессора –основоположника И.И. Скаркизова-Серазини в развитие спортивного, гигиенического и лечебного массажа. Школа русского | ОК 1.ОК 2.ОК 4.ОК 5. | **Доклады по теме: «**История развития массажа». |
| Тема 3.2.Общая характеристика и понятие массажа. Гигиенические основы проведения. | 1. Понятие массажа. Виды массажа. Гигиенический массаж, понятие. Лечебный массаж, его разновидности. Спортивный массаж, его разновидности. Самомассаж. Методика самомассажа.
2. Гигиенические основы проведения массажа. Требования к помещению. Требования к массируемому. Требования к массажисту. Правила работы массажиста.
 | ПК 2.3.ПК 3.2.ОК 1.ОК 9.ОК 10.ОК 11. | Беседа со студентами на занятии |
| Тема 3.3.Физиологическое влияние массажа на организм. | 1. Механизм действия массажа на организм. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему.
2. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему.
3. Влияние массажа на мышцы. Влияние массажа на суставочно - связочный аппарат.
4. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения.
 | ОК 4.ОК 5. | Доклады по теме: «Физиологическое влияние массажа на организм». |
| Тема 3.4.Методика и последовательность проведения массажа с детьми школьного возраста. | 1. Процедура массажа. Его этапы. Назначение и длительность массажа. Курс массажа. Три периода. Время проведения массажной процедуры отдельных областей тела.
2. Методические особенности проведения занятий по ЛФК и массажу с детьми школьного возраста
 | ПК 2.1.ПК 2.2.ПК 3.2.ПК 3.3.ПК 3.4.ОК 4.ОК 5.ОК 6.ОК 10.ОК 11. | Практические занятия. Разработать процедуру и курс одного из видов массажа.Самостоятельная работа. Составить презентацию «Упражнения ЛФК для детей школьного возраста» (в зависимости от заболевания). |
| Тема 3.5. Показания и противопоказания кприменению массажа. | Показания: заболевания сердечно- сосудистой системы, заболевания органов дыхания, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания и повреждения нервной системы, заболевания органов пищеварения, заболевания кожи, ЛОР- заболевания, заболевания глаз, нарушение обмена веществ, воспалительные заболевания в гинекологии и урологии. Противопоказания. | ПК 2.4.ПК 3.2.ОК 1.ОК 10.ОК 11. | Содержание лекции. Беседа со студентами |
| Тема 3.6.Основные приемы | 1. Поглаживание.Физиологическое влияние. | ПК 2.1.ПК 2.2. | Практические занятия:1.Выполнение основных приемов массажа. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| массажа | Методические указания. Ошибки. Техника основных и вспомогательных приемов.1. Растирание. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и вспомогательных приемов.
2. Разминание. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и вспомогательных приемов.
3. Вибрация. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и вспомогательных приемов.
4. Движение. Физиологическое влияние. Методические указания. Ошибки. Техника основных и вспомогательных приемов.
 | ПК 2.3.ПК 2.4.ПК 2.5.ПК 3.2.ОК 1.ОК 2.ОК 3.ОК 6.ОК 8. | 2.Разработка и выполнение приемов массажа в зависимости от показаний 3.Выполнение массажа отдельных областей тела.Самостоятельная работа.1.Выполнение основных приемов массажа. 2.Выполнение массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.3. Выполнение массажа отдельных областей тела. |