**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ"   
(ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** OП.04. «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»   
**код специальность:** 49.02.03 Спорт

**квалификация:** тренер по виду спорта   
**форма обучения:** очная

**Махачкала, 2025**

Рабочая программа «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж» составлена на основании ФГОС утвержденного Минобрнауки РФ от «21» апреля 2021 г, N.• 193 и учебного плана ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики" по специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины……………….. | 4 |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины……………………. | 6 |
| 3. | Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины…... | 10 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины…. | 11 |

1. **ПАСПОРТ РАБАЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ««Основы врачебного контроля, лечебная фи- зическая культура и массаж»» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее-ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности среднего про- фессионального образования 49.02.03 Спорт.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** учебная дисциплина ««Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж»» является обязательной и вхо- дит в состав профессионального цикла (П) общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом професси- ональной деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями: ОК 1-5, ОК 8- 9, ПК 1.1.- 1.4, ПК 1.6- 1.9, ПК 2.1- 2.2, ПК 3.1- 3.5.

## 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-педагогиче- ских 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, возраст- ных и индивидуальных особенностей занимающихся;
* использовать основные приемы массажа и самомассажа; В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**
* цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физиче- ской 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 оборудо- ванию и инвентарю при проведении комплексов лечебной физической культуры;
* средства, формы и методы 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 куль- туры;
* основы методики лечебной физической культуры при различных заболеваниях и трав- мах;
* особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
* понятие о массаже, влияние массажа на организм;
* основные виды и приемы массажа.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями компетен- циями:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по фи- нансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Рос- сийской Федерации с учетом Особенностей социального и культурного контекста

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта; ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спор- тивной подготовки в избранном виде спорта;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты дея- тельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимаю- щихся в избранном виде спорта;

соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта;

ПК 1.6 Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность;

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразователь- ным программам;

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации до- полнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта; ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимаю- щихся в циклах тренировки;

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изу- чения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информацион- ных технологий;

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта

## числе:

* 1. **Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том**

максимальная учебная нагрузка – 64 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка – 52 часа; самостоятельная (внеаудиторная) работа - 12 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего):** | **64** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **52** |
| в том числе: |  |
|  лекции | 26 |
|  практические занятия | 26 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **12** |
| в том числе: |  |
|  написание конспекта | 12 |
| **Промежуточная аттестация в форме: 7 семестр-** контрольная работа | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и мас- саж»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоя- тельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Введение в дисциплину «Основы врачебного контроля».** | | **6** |  |
| **Тема 1.1. Понятие о врачебном контроле.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Определение «спортивной медицины», ее цели, три раздела спортивной медицины. | 3 |
| 2. Основные задачи спортивной медицины. |
| 3. Врачебный контроль, определение, три основные задачи врачебного контроля. |
| 4. Принципы организации отечественной спортивной медицины:  специализированная врачебно-физкультурная служба и общая сеть лечебно-профилакти- ческих учреждений органов здравоохранения (кабинеты врачебного контроля и врачебно- физкультурный диспансер, контингент, который они обслуживают). |
| 5.История развития отечественной системы врачебного контроля: шесть периодов, лабо- ратория врачебного контроля ВНИИФКа. Ученые, внесшие большой вклад в развитие спортивной медицины (Граевская Н.Д., Дембо А.Г., Мотылянская Р.Е., Карпман В.Л., Ми-  ронова З.С.). |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Приоритетные направления оте-  чественной спортивной медицины на современном этапе». | 1 |  |
| **Тема 1.2. Содержание врачебного контроля.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Первичное медицинское обследование (10 специалистов, комплексная методика обсле- дования, необходимый минимум обследования, оценка здоровья по 4 градациям, опреде- ление противопоказаний к занятиям спортом, прогноз состояния здоровья и определение  степени риска при пограничных состояниях). | 3 |
| 2. Повторные медицинские обследования (их цель, частота назначения в разных видах  спорта). |
| 3. Дополнительные медицинские обследования (три ситуации, когда их назначают). |
| 4. Три вида врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися ФК и спор-  том (этапный, текущий и срочный контроль). |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Предварительные и профилакти-  ческие мед.осмотры, их законодательная база». | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Исследование и оценка физического развития лиц, занимающихся физкультурно-спортивной дея-**  **тельностью.** | | **14** |  |
| **Тема 2.1 Понятие о фи- зическом развитии.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Физическое развитие (определение; три группы факторов, влияющих на физическое  развитие; внешний показатель развития; отличие физического развития мальчиков и дево- чек). | 2 |
|  |
| 2. Закономерности физического развития, периоды «вытягивания» и «округления». |
| 3. Два этапа онтогенеза, возрастные периоды у мужчин и женщин. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Возрастные периоды в педагогике  и педиатрии». | 1 |  |
| **Тема 2.2. Особенности физического развития и его оценка.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Паспортный и биологический возраст (определение, критерии его определения: морфо-  логические показатели, степень половой зрелости, скелетная зрелость, зубная зрелость). | 2 |
| 2. Гармоничная и негармоничная, индивидуальная и эпохальная акселерация, преимуще-  ства и недостатки акселерантов, востребованность в определенных видах спорта. |
| 3. Ретардация, ее определение, особенности ретардантов, их спортивная специализация. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Современные взгляды на при-  чины акселерации». | 1 |  |
| **Тема 2.3. Антропомет- рия.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Методы изучения физического развития (антропометрические, антропоскопические,  физиометрические). | 2 |
| 2. Антропометрия (соматометрия): измерение роста, веса, окружности грудной клетки,  окружности талии, бедра, плеча. |
| 3. Физиометрия (ЖЕЛ, сила мышц). |
| 4. Приборы и инструментарий. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Компонентный состав тела». | 1 |  |
| **Тема 2.4. Антропоско- пия.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Антропоскопия (определяемые параметры, методика проведения). | 2 |
| 2. Типы телосложения, и их определение. |
| 3. Осанка и её нарушения. |
| 4. Состояние опорно-двигательного аппарата (определение формы ног и стоп). |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Современные методики определе-  ния плоскостопия». | 1 |  |
|  | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.5. Оценка физи- ческого развития и по- лового созревания.** | 1. Методики индивидуальной оценки физического развития. |  | 3 |
| 2. Стадии полового созревания. |
| 3. Особенности полового созревания. |
| **Раздел 3. Функциональные пробы.** | | **14** |  |
| **Тема 3.1. Функциональ- ные пробы сердечно-со- судистой системы.** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1.Ортостатическая проба, методика проведения и оценка результатов. | 3 |
| 2. Одномоментная функциональная проба Мартине-Кушелевского. |
| 3. Одномоментная функциональная проба Котова-Демина |
| 4. Одномоментная функциональная проба Руффье. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Достоинства и недостатки одно-  моментных функциональных проб». | 1 |
| **Тема 3.2. Типы реакции ССС на физическую нагрузку по С.П.Лету- нову.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Трехмоментная, комбинированная функциональная проба С.П. Летунова . | 2 |
| 2. Пять типов реакции ССС на физическую нагрузку по С.П.Летунову. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить конспект на тему **«**Основные достоинства и недо-  статки функциональной пробы по Летунову С.П». | 1 |  |
| **Тема 3.3. Оценка функ- ционального состояния системы внешнего ды- хания.** | **Содержание учебного материала:** | 4 |
| 1. Определение и оценка ЖЕЛ, ДЖЕЛ. | 3 |
| 2. Проба Розенталя. |
| 3. Проба Генчи. |
| **Самостоятельная работа:** подготовить доклад на тему **«**Значение проб с задержкой дыха-  ния в спортивной практике». | 2 |
| **Тема 3.4. Тестирование физической подготов-**  **ленности лиц, занимаю- щихся физической куль- турой.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Определение понятия «физическая работоспособность». | 3 |
| 2. Проба Руффье и Гарвардский степ-тест. |
| 3. Проба PWC170. |
| **Практическое занятие 1***.* Тестирование физической работоспособности. | 2 |  |
| **Раздел 4. Врачебный контроль за лицами разного возраста и пола, занимающимися физкультурно-спортивной**  **деятельностью.** | | **10** |
| **Тема 4.1. Особенности врачебного контроля за школьниками.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |
| 1. Комплексная оценка здоровья детей С.М. Громбаха (на основе 4-х базовых критериев),  ее современная модификация. | 3 |
| 2. Пять групп здоровья детей, их подробная характеристика. |
| 3. Распределение школьников на три медицинские группы, критерии распределения. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Характеристика основной мед.группы и особенности проведения в ней занятий ФК, от-  носительные показания к занятиям спортом. |  |  |
| 5. Характеристика подготовительной мед.группы и особенности проведения в ней заня-  тий ФК. |
| 6. Характеристика специальной мед.группы, подразделение ее на подгруппу А и Б, цели и  технологии физического воспитания в данных подгруппах. |
| **Практическое занятие 2.** Комплексная оценка здоровья | 2 |
| **Тема 4.2. Особенности врачебного контроля в спецмедгруппе.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Основные принципы проведения занятий в спецмедгруппе. | 3 |
| 2. Упражнения, которые необходимо назначать с осторожностью данной категории  школьников. |
| 3. Общеразвивающие упражнения – основной вид упражнений в спецмедгруппе (без  предметов, с предметами и на снарядах). |
| 4. Специальные упражнения, спортивные и подвижные игры, ходьба, лыжи – особенности  их применения в спецмедгруппе. |
| **Практическое занятие 3.** Особенности врачебного контроля в спецмедгруппе**.** | 2 |
| **Тема 4.3. Врачебно-педа- гогический контроль на занятиях ФК в детском и подростковом воз-**  **расте.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1.Особенности работы ведущих систем и энергетических возможностей организма в дет-  ском возрасте. | 3 |
| 2. Принципы организации начального этапа физического воспитания. |
| 3. Особенности работы ведущих систем и энергетических возможностей организма в под-  ростковом возрасте. |
| 4. Особенности занятий физической культурой в подростковом возрасте. |
| **Практическое занятие 4.** Врачебно-педагогический контроль | 2 |
| **Тема 4.4. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщи- нами, занимающимися физической культурой.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Женщины-спортсменки в современном спорте (участие в традиционно «мужских» ви-  дах спорта, возможности женского организма). | 3 |
| 2. Критерии полового диморфизма (размеры, состав и форма тела, деятельность ЦНС и сен-  сорных систем, строение и функция сердца, легких, мышц, кислородтранспортные возмож- ности организма). |
| 3. Физические качества и менструальный цикл (фазы менструального цикла, измерение базальной температуры, развитие физических качеств в разные фазы менструального  цикла, рекомендации по построению тренировок в связи с фазами менструального цикла, перенесенным абортом, разными триместрами беременности, в послеродовый период). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 4. Нарушения репродуктивной функции женщин-спортсменок (задержка полового разви-  тия, нарушения менструального цикла, бесплодие и невынашивание беременности, гипе- рандрогения и маскулинизация). |  |  |
| **Практическое занятие 5.** Критерии триады женщин-спортсменок (определение, аменорея,  анорексия, остеопороз, причины триады женщин-атлеток, клинические признаки триады женщин-спортсменок). | 2 |
| **Тема 4.5. Особенности врачебного контроля за лицами зрелого и пожи- лого возраста, занимаю- щимися физической культурой.** | | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1. Противопоказания к занятиям физической культурой в группах здоровья и самостоя-  тельно; двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры. | 3 |
| 2. Необходимый комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздорови-  тельной физической культурой. |
| 3. Принципы определения уровня физического состояния лиц перед допуском к занятиям  и в их процессе. |
| 4. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физи-  ческого состояния. |
| **Практическое занятие 6.** Особенности врачебного контроля за лицами зрелого и пожилого  возраста | 2 |
| **Раздел 5. Общая и частные методика лечебной физической культуры** | | | **10** |  |
| **Тема 5.1. Понятие об ЛФК.** | **Содержание учебного материала:** | | 2 |
| 1. Предмет ЛФК и её функции (определение, функции, физические упражнения в ЛФК, спе-  циалисты). | | 3 |
| 2. Общие основы ЛФК (преимущества ЛФК, факторы эффективности, общая и частные ме-  тодики, средства ЛФК). | |
| 3. Механизмы лечебного действия ЛФК. | |
| 4. История развития ЛФК (в древнем Китае, древней Греции, древнем Риме, в Европе). | |
| **Тема 5.2. Формы, спо- собы и методы ЛФК, двигательные режимы.** | **Содержание учебного материала:** | | 2 |  |
| 1. Формы ЛФК. | | 3 |
| 2. Способы и методы проведения занятий ЛФК. | |
| 3. Двигательные режимы в ЛФК. | |
| **Практическое занятие 7.** Дозировка и оценка воздействия физической нагрузки в разные  периоды ЛФК. | | 2 |
| **Тема 5.3. ЛФК при нарушениях осанки.** | **Содержание учебного материала:** | | 2 |  |
| 1. Понятие о травмах опорно-двигательного аппарата. | | 3 |
| 2. Задачи и методика ЛФК при переломах костей. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Травмы коленного сустава. |  |  |
| 4. Примерный комплекс ЛГ при повреждении коленного сустава. |
| 5. Правильная осанка и её формирование. |
| 6. Нарушения осанки. |
| 7. Виды нарушений осанки в сагиттальной плоскости. |
| 8. Виды нарушений осанки во фронтальной плоскости |
| 9. Задачи и методика ЛФК при нарушениях осанки. |
| 10. Специальные упражнения для уменьшения грудного кифоза. |
| 11. Специальные упражнения для уменьшения поясничного лордоза. |
| 12. Профилактика нарушений осанки. |
| **Практическое занятие 8.** Методика ЛФК при нарушении осанки. | 2 |
| **Тема 5.4. ЛФК при плоскостопии, при**  **остеохондрозе разных отделов позвоночни- ков.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1. Характеристика стопы и формирование её сводов. | 3 |
| 2. Характеристика плоскостопия. |
| 3. Виды плоскостопия. |
| 4. Методика ЛФК при плоскостопии. |
| 5. Специальные упражнения при плоскостопии. |
| 6. Понятие об остеохондрозе. |
| 7. Клиника шейного остеохондроза. |
| 8. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе. |
| 4.Специальные упражнения при шейном остеохондрозе. |
| 9. Характеристика поясничного остеохондроза. |
| 10. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе. |
| 11. Специальные упражнения при поясничном остеохондрозе. |
| **Практическое занятие 9.** Методика ЛФК при плоскостопии и при остеохондрозе. | 2 |
| **Самостоятельная работа:** подготовка конспекта на тему **«**Профилактика развития плос-  костопии». | 1 |  |
| **Тема 5.5. ЛФК при арт- розах.** | **Содержание материала:** | 2 |  |
| 1. Понятие об артрозах. | 3 |
| 2. Характеристика коксартроза. |
| 3. Задачи и методика ЛФК при коксартрозе. |
| 4. Спецупражнения при коксартрозе. |
| 5. Гонартроз. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Практическое занятие 10.** Методика ЛФК при артрозах суставов нижних конечностей. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа:** подготовка конспекта на тему **«**Профилактика развития артро-  зов». | 1 |  |
| **Раздел 6. Общая методика массажа.** | | **8** |  |
| **Тема 6.1. Понятие о**  **массаже, его системах, видах, формах и мето- дах.** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1. Понятие о массаже и его системах. | 3 |
| 2. Основные виды массажа. |
| 3. Формы массажа. |
| 4. Методы массажа. |
| 5. Показания и противопоказания к проведению массажа. |
| 6. Физиологические механизмы массажа. |
| 7. Влияние массажа на функциональное состояние организма. |
| 8. Влияние массажа на кожу и ОДА. |
| 9. Влияние массажа на дыхательную, кровеносную и лимфатическую системы. |
| 10. Влияние массажа на нервную систему. |
| 11. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения. |
| **Практическое занятие 11.** Дозировка и оценка воздействия физической нагрузки в разные  периоды ЛФК. | 2 |
| **Тема 6.2. Приемы клас- сического лечебного**  **массажа** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1. Основные и вспомогательные приемы поглаживания приемы поглаживания. |  |
| 2. Основные приемы растирания и вспомогательные приемы растирания |
| 3. Основные приемы выжимания – выдавливания, вспомогательный прием выжимания – выдавливания. |
| 4. Первая группа основных приемов разминания. Вторая группа основных приемов разми-  нания. Вспомогательные приемы разминания. |
| 5. Приемы непрерывистой вибрации. Приемы прерывистой вибрации. |
| **Практическое занятие 12.** Приемы классического лечебного массажа  **Практическое занятие 13**. Приемы классического лечебного массажа | 4 |
| ***Контрольная работа за 7 семестр*** | | **2** |  |
| **Всего** | | **64** |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Реализация программы междисциплинарного курса требует наличия учебного кабинета, обо- рудованного для проведения семинарских и практических занятий.

**Оборудование кабинета:** письменные столы (24 шт.); Стулья (48 шт.); Флип-чарт (1 шт.); Смарт телевизор (1 шт.);

Аптечка (1 шт.); Металлический шкаф (4 шт.) Огнетушитель углекислотный ОУ-2 (1 шт.) Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2

**Технические средства обучения:** Комплект рельефных моделей анатомии человека (1 шт.); Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») (1 шт.); Модель мускулатуры го- ловы и шеи (1 шт.); Модель кожи человека, с ожоговыми поражениями (1 шт.); Модель мы- шечного волокна 3B MICRO anatomy™ (1 шт.); Модель структуры кости 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» (1 шт.); Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™(1 шт.); Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Мо- дель грудного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель поясничного отдела позво- ночника 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» (1 шт.); Модель двух поясничных позвонков с пролапсом меж- позвонкового диска (1 шт.); Модель стадий пролапса диска 3B Scientific (1 шт.); Имитатор грыжи межпозвонкового диска; Модель мозга 3B Scientific (1 шт.); Модель плечевого сустава 3B Scientific (1 шт.); Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул (1 шт.); Модель коленного сустава 3B Scientific; Модель сердца на диафрагме 3B Scientific (1 шт.); Манекен Choking Charlie (Поперхнувшийся Чарли) (1 шт.) First Aid Training Manikin. Манекен для обу- чения СЛР и первой помощи (2 шт.) Модули травмы (Расширенный набор) (1 шт.) Автомати- ческий тонометр на плечо AND UA-777 AC с адаптером (6 шт.); Spirotest прибор для измере- ния емкости легких (5 шт.); Пульсоксиметр наплечный серии MD300C MD300C12 с принад- лежностями (10 шт.); Автоматизированная диагностическая система аппаратно-программный комплекс - АПК «Амсат-Коверт» (1 шт.); Массажный стол (2 шт.); Динамометр кистевой ДК- 25 (5 шт.); Фиксирующий шейный воротник Stifneck Select (2 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением до- ступа в электронную информационно- образовательную среду.

## Информационное обеспечение обучения Основные источники:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрия- нова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный // Образовательная плат- форма Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496351>
2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Профессио- нальное образование). — ISBN 978-5-534-01309-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490617>
3. Ландырь, А.П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине : учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, И.Б. Медведев; А.П. Ландырь .— Москва : Спорт : Человек, 2019

.— 256 с. : ил. — ISBN 978-5-9500181-2-1 .— URL: <https://rucont.ru/efd/682614>

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Конда- ков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Обра- зовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591>

## Дополнительные источники:

1. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспита- нии : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492763>

## Интернет-ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

− Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru/);

− Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются пре- подавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды формируемых профессиональных и общих компетенций** | **Основные показатели оценки ре- зультата** | **Форма контроля и оценивания** |
| ОК 1-5  ОК 8- 9  ПК 1.1. - 1.4  ПК 1.6- 1.9  ПК 2.1- 2.2  ПК 3.1- 3.5. | В результате освоения учебной дисци- плины обучающийся должен **уметь:**   * на основе медицинских заклю- чений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; * взаимодействовать с медицин- ским работником при проведе- нии врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их ре- зультаты; * проводить простейшие функци- ональные пробы; * использовать основные приемы массажа и самомассажа. | * оценка работы на   практических занятиях;  -оценка написания кон- спекта;   * оценка устного опроса; * контрольная работа. |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**   * значение лечебной физической культуры в лечении заболева- ний и травм, механизмы лечеб- ного воздействия физических упражнений; * цели, задачи и содержание вра- чебного контроля за лицами, за- нимающимися физиче-ской культурой; * назначение и методики прове- дения простейших функцио-   нальных проб; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * основы использования данных врачебного контроля в практи- ческой профессио-нальной дея- тельности. * средства, формы и методы заня- тий лечебной физической куль- турой, классификацию физиче- ских упражнений в лечебной физической культуре; * дозирование и критерии вели- чины физической нагрузки в ле- чебной физической культуре; * показания и противопоказания при назначении массажа и ле- чебной физической культуры; * основы методики лечебной фи- зической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно- сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и за- болеваниях опорно-двигатель- ного аппарата; * методические особенности про- ведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; * понятие о массаже, физиологи- ческие механизмы влияния мас- сажа на организм; * основные виды и приемы мас- сажа. |  |