

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:06  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.15 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

**основная профессиональная образовательная программа**  
**среднего профессионального образования**  
**профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
**49.02.01 Физическая культура**  
**уровень образования: основное общее образование**  
**Форма обучения: очная**

Челябинск  
2025

Лист согласования

Разработчик:

Исменова И.А.  
(занимаемая должность)

[подпись]  
(подпись)

Исменова И.А.  
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа  
(занимаемая должность)

[подпись]  
(подпись)

А.А.Афанасьев  
(инициалы, фамилия)



Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ  
(занимаемая должность)

[подпись]  
(подпись)

М.Ю.Буслаева  
(инициалы, фамилия)



Директор колледжа

\_\_\_\_\_

[подпись]  
(подпись)

М.Ю.Буслаева  
(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	23
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

## 1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке и переподготовки преподавателей СПО и для работы с учащимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, а также в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов, работающих с детьми с нарушениями в состоянии здоровья.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина общепрофессионального цикла ОП.15 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

### 1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** Формирование у студентов системы теоретических знаний и практических умений в области врачебного контроля, анатомо-физиологических основ, методики лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа для их последующего применения в профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать умения проводить функциональные пробы, анализировать их результаты и применять методы врачебного контроля для допуска к занятиям и соревнованиям.
2. Развить навыки организации и практического проведения процедур ЛФК и массажа.
3. Научить применять комплекс знаний по ЛФК и массажу для решения конкретных профессиональных задач при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен:**

#### **Иметь практический опыт (владеть практическими навыками):**

Проведения классического массажа с соблюдением гигиенических требований.

Оценки влияния и эффективности занятий ЛФК на пациента.

Проведения занятий ЛФК с людьми, имеющими различные нарушения здоровья.

**Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- определять педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей; - находить и анализировать информацию, необходимую	- цель, задачи и структуру современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ, перспективы ее развития; - этиологию нарушений психофизического развития; - классификации нарушений в развитии и поведении детей; общие и специфические закономерности социального, психического и физического

	для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития воспитателя детей с отклонениями в развитии.	развития при психических, сенсорных, интеллектуальных, речевых и физических нарушениях; - особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья; - организацию коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии в условиях образовательных учреждений общего назначения.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.
ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу	- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; - разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;	- нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ; - цели и задачи физкультурно-спортивной работы; - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы.

#### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 124 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 108 часов, из них 48 – лекционных и 60 – практических; самостоятельной работы обучающихся 4 часов. Часы на контроль 12. Итоговая аттестация в форме Экзамена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины «Основы врачебного контроля» и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
<i>В том числе:</i>	
<i>3 курс (9 кл.) 6 семестр</i>	
<i>2 курс (11 кл.) 4 семестр</i>	
Лекции	32
Практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>3 курс (9 кл.) 7 семестр</i>	
<i>2 курс (11 кл.) 5 семестр</i>	
Лекции	16
Практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Часы на контроль	12
Итоговая аттестация в форме: <b>Экзамена</b>	

## 2.2. Тематический план дисциплины

п/п	Раздел и содержание учебного материала	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СР С	Всего
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3 курс (9 кл.) 6 семестр 2 курс (11 кл.) 4 семестр		32		38		70
<b>Раздел I. Организация врачебно- педагогического контроля в учебно- тренировочном процессе.</b>						
1	Введение в дисциплину «Врачебный контроль»	2				2
2	Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	2				2
<b>Раздел II. Методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональные пробы</b>						
3	Физическое развитие	2				2
4	Особенности физического развития	2		2		4
5	Методы изучения физического развития: Антропометрия	2		4		6
6	Функциональные пробы			4		2
7	Тестирование физической подготовленности лиц, занимающихся физической культурой.	2		4		4
8	Методы оценки физического развития и функциональных возможностей	2		2		4
<b>Раздел III. Организация врачебно- педагогических наблюдений за физическими упражнениями и спортивными соревнованиями отдельных групп населения</b>						
9	Особенности врачебного контроля за школьниками	2		4		6
10	Особенности врачебного контроля в спецмедгруппе			2		2
11	Особенности занятий ФК в разных возрастах у детей	2		2		4
12	Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, занимающимися физической культурой	2				2
13	Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой			2		2
14	Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой	2				2
15	Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой, в зависимости от характера дефекта или патологии.	2				2
<b>Раздел IV Врачебно- педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом</b>						
16	Врачебный контроль в спорте	2				2
17	Самоконтроль спортсмена и физкультурника			4		4
18	Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами	2				2

19	Физическая работоспособность спортсменов	2		2		4
20	Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климато-географических и погодных условиях	2		4		6
21	Проблемы допинга в спорте			2		2
<i>3 курс (9 кл.) 7 семестр 2 курс (11 кл.) 5 семестр</i>		<b>16</b>		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>42</b>
<b>Раздел V. Основы лечебной физической культуры</b>						
22	Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК) и массажа.	2		2		4
23	Средства, формы и методы занятий ЛФК	2				2
24	ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей.			2		2
25	ЛФК при переломах позвоночника и таза. ЛФК при нарушениях осанки. ЛФК при сколиотической болезни. ЛФК при нарушениях стопы.			2		2
26	ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.			2		2
27	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.			2		2
28	ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.			2		2
<b>Раздел VI. Основы массажа.</b>						
29	История развития массажа	2				2
30	Классификация видов массажа. Гигиенические основы массажа.	2				2
31	Приемы классического массажа	2				2
32	Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки.			2	2	4
33	Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки.			2	2	4
34	Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки			2		2
35	Спортивный массаж: тренировочный массаж	2				2
36	Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж	2				2
37	Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2				2
38	Техника выполнения вибрации. Методические указания и основные ошибки.			2		2
39	Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки. Сеанс местного и общего массажа.			2		2
40	Экзамен					12
<b>Всего</b>		<b>48</b>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>124</b>



### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел I. Организация врачебно- педагогического контроля в учебно- тренировочном процессе.</b>			
Тема 1.1 Введение в дисциплину «Врачебный контроль».	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Врачебный контроль, определение. Цели, задачи и принципы организации отечественной системы врачебного контроля. 2. Принципы организации отечественной спортивной медицины. 3. История развития отечественной системы врачебного контроля 4. Спортивная медицина на современном этапе: история создания, основные этапы развития как науки 5. Определение «спортивной медицины», ее цели. 6. Составление таблицы «Три раздела спортивной медицины»	2	1
Тема 1.2 Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Три вида медицинских обследований 2. Первичное медицинское обследование 3. Повторные медицинские обследования 4. Дополнительные медицинские обследования	2	2
<b>Раздел II. Методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональные пробы</b>			
Тема 2.1. Физическое развитие.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Физическое развитие 2. Закономерности физического развития 3. Два этапа онтогенеза, возрастные периоды у мужчин и женщин	2	2
Тема 2.2. Особенности физического развития	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Паспортный и биологический возраст. 2. Акселерация. Ретардация. Причины. Особенности акселераторов и ретардантов, их	2	1

	<p>спортивная специализация.</p> <p>3. Комплексная оценка здоровья детей С.М. Громбаха</p> <p>4. Пять групп здоровья детей, их подробная характеристика</p> <p>5. Наиболее часто подверженные заболеваниям системы и органы в зависимости от возраста ребенка.</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Оценить соотношение паспортного и биологического возраста по морфофункциональным показателям.</p> <p>2. Оценка физической кондиции человека (по заданию WSR)</p> <p>3. Конспект по теме «Исследование функционального состояния нервно-мышечного аппарата».</p> <p>4. Таблица «Функциональные пробы для оценки состояния нервной и нервно-мышечной системы».</p>	2	3
Тема 2.3. Методы изучения физического развития: Антропометрия	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Теоретическое изучение (лекция)</b></p> <p>1. Методы изучения физического развития: антропометрические; антропоскопические;</p> <p>2. физиометрические; клинические и параклинические</p> <p>3. Соматометрия: измерение роста, веса, окружности грудной клетки, окружности талии, бедра, плеча.</p> <p>4. Физиометрия: гибкость, сила мышц</p> <p>5. Компонентный состав тела.</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Отработка практических навыков соматометрии, соматоскопии и физиометрии, анализ полученных результатов.</p> <p>2. Схема «Структурные способности спортивного сердца».</p> <p>3. Таблица «Работоспособность: способы оценки и коррекции. Функциональные пробы для оценки состояния работы сердца».</p> <p>4. Конспект по теме Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы»</p>	4	2
Тема 2.4. Функциональные пробы.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Функциональные пробы ССС.</p> <p>2. Ортостатическая проба, методика проведения и оценка результатов</p>	4	2

	3. Одномоментные функциональные пробы (Мартине-Кушелевского, Котова-Демина, Руффье). 4. Трехмоментная, комбинированная функциональная проба С.П. Летунова. 5. Оценка функционального состояния системы внешнего дыхания (ЖЕЛ, ДЖЕЛ, пробы Розенталя, Генчи, Штанге). 6. Отработка практических навыков, анализ полученных результатов.		
Тема 2.5. Тестирование физической подготовленности лиц, занимающихся физической культурой.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Определение понятия физическая работоспособность. 2. Факторы, влияющие на работоспособность. 3. Понятие анаэробной мощности.	2	2
	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка практических навыков, Проба Руффье. Гарвардский степ-тест. Проба RWC 170, анализ полученных результатов. 2. Таблица «Пробы с физической нагрузкой для оценки состояния дыхательной системы.».	4	3
Тема. 2.6. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей. 2. Метод сигмальных отклонений 3. Центильный метод (метод процентильных (центильных, перцентильных) шкал) 4. Метод шкал регрессии 5. Метод индексов 6. Гармоничное и негармоничное развитие	2	1
	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка практических навыков, анализ полученных результатов. 2. Конспект по теме Принципы оценки уровня физического развития и полового созревания и сомато-типирование детей и подростков».	2	3
<b>Раздел III. Организация врачебно- педагогических наблюдений за физическими упражнениями и спортивными соревнованиями отдельных групп населения</b>			
Тема 3.1. Особенности врачебного контроля за школьниками.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Распределение школьников на три медицинские группы, критерии распределения. 2. Характеристика основной медицинской группы и особенности проведения в ней	2	2

	<p>занятий ФК, относительные показания к занятиям спортом.</p> <p>3. Характеристика подготовительной медицинской группы и особенности проведения в ней занятий ФК.</p> <p>4. Характеристика специальной медицинской группы, подразделение ее на подгруппу А и Б, цели и технологии физического воспитания в данных подгруппах</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Составление конспектов по теме: «История развития отечественной системы врачебного контроля» и. Задачи спортивной медицины на современном этапе».</p> <p>2. Подготовка презентации по теме «Ученые, внесшие большой вклад в развитие спортивной медицины и врачебного контроля».</p> <p>3. Конспект по теме «Роль врачебно-педагогических наблюдений в определении тренированности и их врачебно-педагогическая оценка».</p>	4	3
Тема 3.2. Особенности врачебного контроля в спецмедгруппе	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Критерии отбора в спецмедгруппу.</p> <p>2. Основные принципы проведения занятий в спецмедгруппе.</p> <p>3. Упражнения, которые необходимо назначать с осторожностью данной категории школьников.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>5. Специальные упражнения, особенности их применения в спецмедгруппе.</p> <p>6. Схема «Методы врачебно-педагогических наблюдений: анамнез, визуальные наблюдения, простые инструментальные, сложные инструментальные, функциональные пробы».</p>	2	2
Тема 3.3. Особенности занятий ФК в разных возрастах у детей.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Теоретическое изучение (лекция)</b></p> <p>Особенности работы ведущих систем и энергетических возможностей организма в детском возрасте.</p> <p>Принципы организации начального этапа физического воспитания</p> <p>Перечень упражнений, которые нужно исключить в детском возрасте.</p> <p>Особенности работы ведущих систем и энергетических возможностей организма в подростковом возрасте.</p> <p>Психология подростка.</p> <p>Особенности занятий физической культурой в подростковом возрасте.</p>	2	2
	<b>Практическое занятие</b>	2	3

	1. Составление по теме конспектов, таблиц и кроссвордов, заполнение дневника спортсмена. Обзор материалов сайтов по проблеме. 2. Таблица «Показания и противопоказания к занятиям физической культурой». 3. Схема «Оценка воздействия занятий физической культурой на организм».		
Тема 3.4. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, занимающимися физической культурой	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Критерии полового диморфизма в спорте. 2. Женщины-спортсменки в современном спорте 3. Физические качества и менструальный цикл 4. Оральные контрацептивы и их побочные эффекты 5. Нарушения репродуктивной функции женщин-спортсменок 6. Критерии триады женщин-спортсменок	2	2
Тема 3.5. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Три вида врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися ФК и спортом. 2. Этапный контроль. 3. Срочный контроль 4. Отработка практических навыков, анализ полученных результатов. 5. Составление по теме конспектов, таблиц и кроссвордов, заполнение дневника спортсмена. 6. Конспект по теме «Рекомендации врача преподавателю физической культуры. Допуск к занятиям физическими упражнениями, тренировкам, соревнованиям».	2	2
Тема 3.6. Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Особенности врачебного контроля за лицами пожилого возраста, занимающимися физической культурой 2. Противопоказания к занятиям физической культурой в группах здоровья и самостоятельно 3. Необходимый комплекс медицинских обследований при допуске к занятиям оздоровительной физической культурой 4. Принципы определения уровня физического состояния лиц перед допуском к занятиям и в их процессе 5. Двигательные режимы в системе оздоровительной физической культуры	2	2

	6. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния; принципы организации текущего медицинского контроля и самоконтроля		
Тема 3.7. Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой, в зависимости от характера дефекта или патологии.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Понятие типовых патологических процессов и нозологий. 2. Распределение на медицинские группы при наличии заболеваний 3. Особенности тренировочного процесса	2	2
<b>Раздел IV Врачебно- педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом</b>			
Тема 4.1. Врачебный контроль в спорте	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Первичное и ежегодное углубленное медицинское обследование: назначение, принципы и сроки проведения. 2. Принципы оценки состояния здоровья. Анкета здоровья спортсмена 3. Текущий, этапный срочный и углубленный контроль за занимающимися спортом 4. Срочный ВП контроль в спорте 5. Этапный ВПК в спорте	2	2
Тема 4.2. Самоконтроль спортсмена и физкультурника.	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Методы самоконтроля. 2. Принципы самоконтроля 3. Дневник спортсмена и другая документация. Анализ дневниковых записей за месяц тренировок	4	2
Тема 4.3. Особенности врачебно- педагогического контроля за юными спортсменами.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Принципы оценки уровня физического развития детей и подростков. 2. Принципы оценки степени полового созревания. 3. Принципы оценки функциональных проб с физической нагрузкой у детей и подростков 4. Возрастные этапы спортивной работы	2	2
Тема 4.4. Физическая работоспособность спортсменов.	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> 1. Физическая работоспособность спортсменов	2	2

	2. Пограничные состояния в спорте: переутомление, перенапряжение, перетренированность. 3. Оптимизация процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов. 4. Оптимизация питания спортсменов 5. Оптимизация сна и режима бодрствования спортсменов		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Отработка практических навыков, анализ полученных результатов. 2. Восполнение дефицита жидкостей, электролитов в условиях тренировки 3. Восполнение дефицита жидкостей, электролитов в условиях соревновательного процесса	2	2
Тема 4.5. Врачебно-педагогический контроль при проведении тренировочного процесса в различных климатогеографических и погодных условиях	Содержание учебного материала <b>Теоретическое изучение (лекция)</b> Тренировки и подготовка к УТС в среднегорье. Подготовка к соревнованиям в условиях высоких и низких температур Принципы организации медицинского обеспечения спортивных соревнований Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсменов – перелет на запад и восток Переакклиматизация. Периоды острой и подострой акклиматизации Период устойчивого функционального состояния	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Отработка практических навыков, анализ полученных результатов. Подготовка сообщения по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные напитки</li> <li>• Питание на дистанции</li> <li>• Солевые и энергетические напитки</li> <li>• Тайпер-диета</li> <li>• Питание перед соревнованиями</li> <li>• Питание на дистанции</li> </ul> Питание в жару и холод	4	3
Тема 4.6. Проблемы допинга в спорте	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. История появления допинга. 2. Классификация препаратов запрещенных к применению в спорте 3. Организация допинг-контроля. ВАДА. РусАДА. ADAMS.	2	1

	4. Штрафные санкции по отношению к спортсменам, тренерам, медикам 5. Индивидуальная или парная работа с кейсами.		
<b>Раздел V. Основы лечебной физической культуры</b>			
Тема 5.1. Основы ЛФК. Введение в предмет.	Содержание учебного материала <b>Лекционное занятие</b> 1. Основы ЛФК. Введение в предмет. 2. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения. 3. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК. 4. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК.	2	1
	<b>Практическое занятие</b> 1. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения. 2. Значение гимнастических упражнений в ЛФК. 3. Дыхательные упражнения на лечебно- оздоровительных занятиях. 4. Двигательные режимы в системе ЛФК.	2	3
Тема 5.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК	Содержание учебного материала <b>Лекционное занятие</b> 1. Методические правила проведения занятий ЛФК. 2. Процедура лечебной гимнастики. Периоды лечебного применения ФУ. 3. Подобрать идеомоторные и изометрические упражнения для составления комплексов лечебной физической культурой (ЛФК).	2	1
Тема 5.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Классификация и характеристика травм. 2. Понятие о травматической болезни. 3. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении. 4. Двигательные режимы при диафизарных переломах. 5. Оценка эффективности занятий.	2	2
Тема 5.4. ЛФК при переломах позвоночника и таза. ЛФК при нарушениях осанки. ЛФК при сколиотической болезни. ЛФК при нарушениях стопы.	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника. Современные методы лечения переломов позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении переломов позвоночника.	2	3



	<p>2. Понятие об осанке. Причины и виды нарушения осанки. Значение физических упражнений в формировании осанки. Особенности методики ЛФК при видах нарушений осанки.</p> <p>3. Анатомо-биомеханическая характеристика стопы. Виды и причины плоскостопия. Особенности методики ЛФК при различных видах плоскостопия. Роль физических упражнений в профилактике плоскостопия.</p> <p>4. Этиопатогенез и классификация сколиотической болезни. Методы лечения при непрогрессирующих сколиозах. Роль физических упражнений в комплексном лечении сколиотической болезни. Особенности методики ЛФК при сколиотической болезни.</p> <p>5. Схема «Классификация физических упражнений, гимнастических упражнений, спортивно-прикладных упражнений, игр».</p> <p>6. Схема «Формы ЛФК в различных двигательных режимах».</p> <p>7. Таблица «Характеристика лечебных режимов»</p>		
Тема 5.5. ЛФК при заболеваниях внутренних органов. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Краткая клиническая характеристика наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотонический синдром).</p> <p>3. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>4. Характеристика специальных дыхательных упражнений.</p> <p>5. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний дыхательной системы (острая пневмония, хронический деформирующий бронхит, бронхиальная астма, плеврит). Двигательные режимы при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>6. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>7. Оценка эффективности занятий</p>	2	1
Тема 5.6. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Двигательные режимы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>3. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при</p>	2	1

	<p>заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>4. Краткая клиническая характеристика основных заболеваний органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь, холецистопатии, опущение внутренних органов).</p> <p>5. Двигательные режимы при заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>6. Особенности методики ЛФК при основных заболеваниях органов пищеварения.</p> <p>7. Оценка эффективности занятий.</p>		
Тема 5.7. ЛФК при травмах и заболеваниях нервной системы. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС. ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Основные проявления заболеваний и травм нервной системы. Расстройства движения (вялые и спастические парезы и параличи, гиперкинезы, синкинезии, нарушение чувствительности и т.д.).</p> <p>2. Комплексное лечение заболеваний и травм ЦНС, роль физических упражнений. Физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Двигательные режимы при заболеваниях и травмах ЦНС.</p> <p>3. Особенности методики ЛФК при острых нарушениях мозгового кровообращения. Клинико-анатомо-биомеханическое обоснование лечебного действия физических упражнений при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.</p> <p>4. Методика ЛФК при травмах и заболеваниях нервов конечностей (лучевой, малоберцовый), неврите лицевого нерва. Этиопатогенез и клинические проявления остеохондроза позвоночника.</p> <p>5. Роль физических упражнений в комплексном лечении остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на функциональной стадии остеохондроза позвоночника. Методика ЛФК на органической стадии остеохондроза поясничного отдела позвоночника.</p> <p>6. Оценка эффективности занятий.</p>	2	3
<b>Раздел VI. Основы массажа.</b>			
Тема 6.1. История развития массажа	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Лекционное занятие</b></p> <p>1. Введение в предмет. Определение массажа.</p> <p>2. Механизмы физиологического действия массажа.</p> <p>3. Ответные реакции на массажные воздействия. Характер массажа.</p> <p>4. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, на Востоке.</p>	2	1

	5. История возникновения и развития массажа в России. Санкт-Петербургская школа спортивного массажа.		
Тема 6.2. Классификация видов массажа. Гигиенические основы массажа.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Лекционное занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах.</li> <li>2. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Суджок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Линейный массаж.</li> <li>3. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола.</li> <li>4. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками.</li> <li>5. Применение смазывающих средств при массаже.</li> <li>6. Аппаратные виды массажа (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и другие).</li> </ol>	2	1
Тема 6.3. Приемы классического массажа	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Лекционное занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классификация приемов классического массажа</li> <li>2. Физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека.</li> <li>3. Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа</li> </ol>	2	1
Тема 6.4. Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживание. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.).</li> <li>2. Методические указания к выполнению приема.</li> <li>3. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы.</li> <li>4. Основные ошибки при выполнении приема.</li> </ol>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение приему «поглаживание». Какова его основная цель в начале сеанса массажа?</li> <li>2. Перечислите и охарактеризуйте четыре основные разновидности поглаживания по</li> </ol>	2	3

	<p>способу выполнения (ладонная, тыльная и т.д.). Для каждой укажите, на каких областях тела она наиболее применима.</p> <p>3. Сформулируйте пять основных методических указаний (правил) к выполнению любого вида поглаживания. (Например, направление движения, сила давления, скорость и др.).</p> <p>4. Заполните таблицу, конкретизируя влияние приема поглаживание на указанные системы организма.</p> <p>5. Продемонстрировать прием поглаживания на области спины (воротниковая зона) или нижней конечности (задняя поверхность голени и бедра).</p>		
Тема 6.5. Техника выполнения растирания. Методические указания и основные ошибки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Растирание. Основные разновидности (круговые растирания подушечками пальцев, основанием ладони, тыльной поверхностью средних фаланг, предплечьем, пилообразные и др.)</p> <p>2. Физиологическое влияние на ЦНС, кровообращение, опорно-двигательный аппарат и мышечную систему.</p> <p>3. Методические указания. Ошибки</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p> <p>1. Дайте определение массажному приему «растирание». Чем его основное механическое действие принципиально отличается от «поглаживания»?</p> <p>2. Назовите две основные цели применения растирания в сеансе общего или лечебного массажа.</p> <p>3. На каком этапе сеанса массажа (начало, середина, конец) и после какого приема его обычно применяют? Объясните логику этой последовательности.</p> <p>4. Заполните таблицу, указав характерные особенности и области применения различных видов растирания.</p> <p>5. Сформулируйте четыре обязательных методических указания (правила) к выполнению растирания.</p>	2	3
Тема 6.6. Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Разминание. Основные разновидности (одной рукой, двумя руками - поперечное однонаправленное и разнонаправленное, с отягощением, подушечками пальцев).</p> <p>2. Физиологическое влияние приема на ЦНС, кровообращение, мышечную систему.</p>	2	3

	3. Методические указания. Основные ошибки при выполнении приема.		
Тема 6.7. Спортивный массаж: тренировочный массаж	Содержание учебного материала <b>Лекционное занятие</b> 1. Особенности спортивного массажа. 2. Показания и противопоказания к проведению массажа. 3. Тренировочный массаж: цель и задачи массажа. 4. Методика проведения тренировочного массажа. Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа.	2	1
Тема 6.8. Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж	Содержание учебного материала <b>Лекционное занятие</b> 1. Предварительный массаж: цель и задачи массажа. 2. Характеристика разновидностей предварительного массажа. 3. Место предварительного массажа в спортивной практике. 4. Разминочный массаж: задачи массажа и методика проведения. 5. Согревающий массаж: задачи массажа и методика проведения. 6. Восстановительный массаж: цель и задачи массажа, методика проведения. 7. Пути повышения эффективности восстановительного массажа. 8. Особенности в различных видах спорта	2	1
Тема 6.9. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала <b>Лекционное занятие</b> 1. Классификация спортивных травм. 2. Задачи массажа при спортивных травмах. 3. Ушибы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. 4. Растяжения связок суставов: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Вывих: характеристика, задачи массажа, методика проведения. 5. Переломы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. 6. Повреждение фасций и мышц: характеристика, задачи массажа, методика проведения. 7. Миалгия: характеристика, задачи массажа, методика проведения. Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения.	2	1
Тема 6.10. Техника выполнения вибрации. Методические указания и основные ошибки	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание).	2	3

	2. Методические указания. Физиологическое влияние на ЦНС. 3. Возможности применения ударных приемов в спортивной практике. Ошибки. 4. Вибрационные приемы. Основные разновидности (потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация). 5. Методические указания. Физиологическое влияние. 6. Роль вибрационных приемов в спортивной практике. Ошибки		
Тема 6.11. Техника выполнения пассивных движений. Методические указания и основные ошибки. Сеанс местного и общего массажа	Содержание учебного материала <b>Практическое занятие</b> 1. Пассивные движения. Классификация. 2. Методические указания. 3. Физиологическое влияние пассивных движений на ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Ошибки. 4. Схема сеанса общего массажа. 5. Местный массаж спины и грудной клетки. Местный массаж нижних и верхних конечностей. 6. Основные принципы построения местного и общего сеансов массажа.	2	3
Экзамен		12	
Всего		<b>124</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета предполагает:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект дидактических материалов;
- приборы и оборудование специального назначения. Технические средства

обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийное оборудование;
- локальная сеть с выходом в Интернет. Программное обеспечение:
- продукты компании Microsoft.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>
2. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. – М.: Советский спорт, 2020. – 142 с. <http://www.iprbookshop.ru/9886>
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>
4. Минка И.Н. Методы регистрации и оценивания функционального состояния организма спортсменов: учебное пособие / Минка И.Н. – К.: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. – 122 с. <http://www.iprbookshop.ru/22287>
5. Налобина А.Н. Лечебная физическая культура и массаж в детской неврологии : учебное пособие / Налобина А.Н.. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 292 с. — ISBN 978-5-4497-0002-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82671.html>
6. Налобина А.Н. Основы врачебного контроля лечебной физической культуры и массажа в детской неврологии : учебное пособие для СПО / Налобина А.Н., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 338 с. — ISBN 978- 5-4488-0270-6, 978-5-4497-0029-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85499.html>
7. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Панов Г.А. – М.: Российский университет дружбы народов, 2018. – 192 с. <http://www.iprbookshop.ru/11449>
8. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/105144.html>

**Дополнительные источники:**

9. Бадрак К.А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа и методические рекомендации к образовательной программе. / К.А. Бадрак, под ред. О.М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. – 64 с.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. / Э.Н. Вайнер – М.: Наука, 2011. – 416с.
11. Грецов А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами Методическое пособие / А.Г. Грецов. под редакцией к.п.н., директора ФГУ СПбНИИФК Шелкова О.М. – СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2016. – 48 с.
12. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / Губа В.П., Шамардин А.А. – М.: Советский спорт, 2017. – 284 с. <http://www.iprbookshop.ru/40782>
13. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник для студентов медицинских вузов / В.И. Дубровский. – М.: Медицинское информационное агентство. 2016 – 600 с.
14. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. издат. центр «Владос», 2018. – 512 с.
15. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / Евсеева О.Э., Евсеев С.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно- библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>
16. Курдыбайло С.Ф., Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. — М.: Советский спорт, 2018 – 179 с.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / . — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян- Шанского, 2017. — 59 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100955.html>
18. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2018 – 480с.
19. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебно-методическое пособие / Ромашин О.В., Смоленский А.В., Преображенский В.Ю. – М.: Советский спорт, 2016. – 130 с. <http://www.iprbookshop.ru/9896>

**Интернет – ресурсы:**

1. Каталог образовательных информационных ресурсов <https://cspu.sharepoint.com/sites/education/>
2. Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ <http://elib.cspu.ru/xmlui/>
3. ЭБС IPRbooks: <http://iprbookshop.ru/>.



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Практические задания; собеседование; творческие задания; коллоквиум. Практические задания; собеседование; творческие задания. Проверка выполнения письменных работ, словаря понятий. Заполнение таблицы. Тестирование
проводить простейшие функциональные пробы;	
подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;	
разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания;	
проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;	
выполнять технически правильно все разновидности основных приемов массажа;	
самостоятельно без подсказок со стороны преподавателя сделать общий сеанс восстановительного массажа.	
<b>Знать:</b>	
цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	Практические задания. Собеседование. Тестирование. Эссе. Реферат. Терминологический диктант. Заполнение таблицы.
назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	
основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	
основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;	
сущность патологических изменений, характерных для наиболее распространенных заболеваний и травм;	
физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;	
показания и противопоказания к применению ЛФК;	
основные методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;	
историю развития массажа, механизмы физиологического действия приемов массажа и сеанса массажа на организм спортсмена;	
гигиенические основы работы массажиста;	
характеристику и основные принципы назначения различных видов массажа;	
методику сочетания массажа с другими восстановительными средствами (сауной, русской баней, физиотерапией, психорегулирующей тренировкой).	