

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:

Чиняев Вадим
(занимаемая должность)

JJ
(подпись)

Родионова ЕГ
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании
Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Директор МБУ ДО «СШ №3»
Копейского городского округа
(занимаемая должность)



Руководитель ПОП
Преподаватель колледжа ЮУрГПУ
(занимаемая должность)



Директор колледжа



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: Экзамена	

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
1	2	3	4	5	6	7
	3 курс (9 кл.) 6 семестр	32		38		70
	2 курс (11 кл.) 4 семестр					
	<i>Раздел I. Организация врачебно- педагогического контроля в учебно- тренировочном процессе.</i>					
1	Введение в дисциплину «Врачебный контроль»	2				2
2	Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	2				2
	<i>Раздел II. Методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональные пробы</i>					
3	Физическое развитие	2				2
4	Особенности физического развития	2		2		4
5	Методы изучения физического развития: Антрапометрия	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
	<i>Раздел III. Организация врачебно- педагогических наблюдений за физическими упражнениями и спортивными соревнованиями отдельных групп населения</i>					
9	Особенности врачебного контроля за школьниками	2		4		6
10	Особенности врачебного контроля в спецмединице			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
	<i>Раздел IV Врачебно- педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом</i>					
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</i>		16		22	4	42
Раздел V. Основы лечебной физической культуры						
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
Раздел VI. Основы массажа.						
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
Всего		48		60	4	124

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Организация врачебно-педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе.			
Тема 1.1 Введение в дисциплину «Врачебный контроль».	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Три вида медицинских обследований 2. Первичное медицинское обследование 3. Повторные медицинские обследования 4. Дополнительные медицинские обследования 	2	2
Раздел II. Методы врачебно-педагогических наблюдений и функциональные пробы			
Тема 2.1. Физическое развитие.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Практическое занятие</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>Теоретическое изучение (лекция)</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>Практическое занятие</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>Практическое занятие</p> <p>1. Функциональные пробы ССС.</p> <p>2. Ортостатическая проба, методика проведения и оценка результатов</p>	4	2

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

	<p>1. Составление по теме конспектов, таблиц и кроссвордов, заполнение дневника спортсмена. Обзор материалов сайтов по проблеме.</p> <p>2. Таблица «Показания и противопоказания к занятиям физической культурой».</p> <p>3. Схема «Оценка воздействия занятий физической культурой на организм».</p>		
Тема 3.4. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, занимающимися физической культурой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <p>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</p>	2	2
Тема 3.5. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>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».</p>	2	2
Тема 3.6. Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <p>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</p>	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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие типовых патологических процессов и нозологий. 2. Распределение на медицинские группы при наличии заболеваний 3. Особенности тренировочного процесса 	2	2
<i>Раздел IV Врачебно- педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом</i>			
Тема 4.1. Врачебный контроль в спорте	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое изучение (лекция)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая работоспособность спортсменов 	2	2

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

	<p>4. Штрафные санкции по отношению к спортсменам, тренерам, медикам</p> <p>5. Индивидуальная или парная работа с кейсами.</p>		
Раздел V. Основы лечебной физической культуры			
Тема 5.1. Основы ЛФК. Введение в предмет.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <p>1. Основы ЛФК. Введение в предмет.</p> <p>2. История развития. ЛФК на этапах восстановительного лечения.</p> <p>3. Формы проведения ЛФК. Средства, методы и методики ЛФК.</p> <p>4. Роль ЛФК в комплексном лечении. Двигательные режимы в ЛФК.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Классификация физических упражнений, применяемых с лечебной целью. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Значение гимнастических упражнений в ЛФК.</p> <p>3. Дыхательные упражнения на лечебно-оздоровительных занятиях.</p> <p>4. Двигательные режимы в системе ЛФК.</p>	2	1
Тема 5.2. Средства, формы и методы занятий ЛФК	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <p>1. Методические правила проведения занятий ЛФК.</p> <p>2. Процедура лечебной гимнастики. Периоды лечебного применения ФУ.</p> <p>3. Подобрать идеомоторные и изометрические упражнения для составления комплексов лечебной физической культурой (ЛФК).</p>	2	1
Тема 5.3. ЛФК в травматологии и ортопедии. ЛФК при диафизарных переломах конечностей	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Классификация и характеристика травм.</p> <p>2. Понятие о травматической болезни.</p> <p>3. Современные методы лечения травм и роль физических упражнений в комплексном лечении.</p> <p>4. Двигательные режимы при диафизарных переломах.</p> <p>5. Оценка эффективности занятий.</p>	2	2
Тема 5.4. ЛФК при переломах позвоночника и таза. ЛФК при нарушениях осанки. ЛФК при сколиотической болезни. ЛФК при нарушениях стопы.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Анатомо-биомеханические особенности функции позвоночника. Современные методы лечения переломов позвоночника. Роль физических упражнений в комплексном лечении переломов позвоночника.</p>	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>Практическое занятие</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>Практическое занятие</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>Практическое занятие</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
Раздел VI. Основы массажа.			
Тема 6.1. История развития массажа	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</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>Лекционное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный массаж – тренировочный, восстановительный, предварительный, лечебный при спортивных заболеваниях и травмах. 2. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Суджок массаж. Аурикулярный массаж. Висцеральный массаж. Восточный массаж. Линейный массаж. 3. Гигиенические требования к одежде и обуви массажиста. Подбор размеров массажного стола. 4. Требования к массажному кабинету (освещенность, температура, влажность, свежий воздух). Уход за руками. 5. Применение смазывающих средств при массаже. 6. Аппаратные виды массажа (вibrationный, пневмомассаж, гидромассаж и другие). 	2	1
Тема 6.3. Приемы классического массажа	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация приемов классического массажа 2. Физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека. 3. Краткая характеристика, показания и противопоказания к различным видам массажа 	2	1
Тема 6.4. Техника выполнения поглаживания. Методические указания и основные ошибки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поглаживание. Основные разновидности (ладонной, тыльной поверхностью кисти, пальцами и др.). 2. Методические указания к выполнению приема. 3. Физиологическое влияние приема на ЦНС, лимфатическую систему и кожные покровы. 4. Основные ошибки при выполнении приема. <p>Самостоятельная работа студентов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение приему «поглаживание». Какова его основная цель в начале сеанса массажа? 2. Перечислите и охарактеризуйте четыре основные разновидности поглаживания по 	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>Практическое занятие</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
Тема 6.6. Техника выполнения разминания. Методические указания и основные ошибки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности спортивного массажа. 2. Показания и противопоказания к проведению массажа. 3. Тренировочный массаж: цель и задачи массажа. 4. Методика проведения тренировочного массажа. <p>Приемы, рекомендуемые для общего тренировочного массажа.</p>	2	1
Тема 6.8. Спортивный массаж: предварительный массаж, восстановительный массаж	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекционное занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация спортивных травм. 2. Задачи массажа при спортивных травмах. 3. Ушибы: характеристика, задачи массажа, методика проведения. 4. Растижения 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. <p>Миозит: характеристика, задачи массажа, методика проведения.</p>	2	1
Тема 6.10. Техника выполнения вибрации. Методические указания и основные ошибки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ударные приемы. Основные разновидности (поколачивание, рубление, похлопывание). 	2	3

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

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 ЮУрГПУ <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
Уметь:	
взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Практические задания; собеседование; творческие задания; коллоквиум.
проводить простейшие функциональные пробы;	Практические задания; собеседование; творческие задания.
подбирать упражнения для решения специальных задач при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;	Проверка выполнения письменных работ, словаря понятий.
разрабатывать и составлять комплексы физических упражнений на тот или иной период заболевания;	Заполнение таблицы.
проводить самостоятельно занятия ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях и травмах;	Тестирование
выполнять технически правильно все разновидности основных приемов массажа;	
самостоятельно без подсказок со стороны преподавателя сделать общий сеанс восстановительного массажа.	
Знать:	
цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	Практические задания. Собеседование.
назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	Тестирование. Эссе.
основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности;	Реферат. Терминологический диктант.
основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;	Заполнение таблицы.
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).	