Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Васильев

«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма\* | Заочная форма\* |
| Индекс по учебному плану | *ОП.04* |  |
| Курс | *4 курс на базе 9 классов**3 курс на базе 11 классов* |  |
| Семестр | *7,8 семестр на базе 9 классов**5,6 семестр на базе 11 классов* |  |
| Общее количество часов: | *112 часов* |  |
| Аудиторные занятия | *72 часа* |  |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | *40 часов* |  |
| Форма контроля | *на базе 9 классов:**7 семестр: к/р**8 семестр: зачет**на базе 11 классов:**5 семестр: к/р**6 семестр: зачет* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

А.В.Рутковский (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «29» августа 2022г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, Ио заместителя директора по УР

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №11 от «30» августа 2022 г., приказ № 782-од от «31» августа 2022 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* К.А. Васильев,

 *(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4  |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7  |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 12 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 13  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО

49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

**1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В итоге изучения дисциплины «основы врачебного контроля» обучающиеся должны получить знания об основах врачебного контроля и их месте в обеспечении занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- организацию системы врачебного контроля и мероприятий медицинского обеспечения занятий физической культурой и спортом;

- понятие «здоровья» и факторы, его определяющие, принципы профилактики заболеваний;

- понятие «болезнь», причины и механизмы формирования;

- методы исследования и оценки физического развития;

- морфофункциональные особенности систем организма спортсмена, влияние физических упражнений на органы и системы;

- общие компенсаторно-приспособительные процессы, закономерно развивающиеся под влиянием физической нагрузки;

- общие причины и условия возникновения патологии при занятиях спортом;

- методы исследования и оценки функционального состояния функций различных систем организма;

- методы исследования и оценки общей физической работоспособности;

- сущность врачебно-педагогических наблюдений, методы проведения и оценки результатов.

**уметь:**

- оценить функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы

- исследовать функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем;

- определять жизненную емкость легких, пульс и артериальное давление;

- проводить и оценивать простейшие функциональные пробы сердечнососудистой системы, определять тип реакции на нагрузку, скорость восстановления и адаптацию;

 - проводить исследование и оценивать физическое развитие методами соматоскопии и антропометрии.

- оценивать текущее состояние адаптации к физической нагрузке по данным дневника самоконтроля.

**1.4. Перечень формируемых компетенций.**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений

и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка -112 часов:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | **112** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 72 |
| в том числе: |  |
| 1. Теоретические занятия  | 32 |
| 2. Практические занятия | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 40 |
| в том числе: |  |
|  1. Индивидуальная домашняя работа, работа с литературой |  |
| Итоговая аттестация в форме **контрольной работы и зачета.** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося** | **Объем часов** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Тема 1.1.**Организация врачебного контроля | **Содержание учебного материала** | **2** |
| 1. Понятие о врачебном контроле. |  |
| 2. Цель и задачи врачебного контроля. |  |
| **Практическое занятие.**  | **3** |
| 1.Основы врачебного контроля |  |
| 2. Основные методы и средства врачебного контроля. |  |
| 3.Организация врачебного контроля в РФ. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.2.**Здоровье и болезнь. | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Понятие здоровья и болезни. |  |
| 2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека. |  |
| 3. Исход заболеваний. |  |
| **Практическое занятие.** | **3** |
| 1.Адаптация и компенсаторно-приспособительные процессы организма. |  |
| 2.Общая характеристика патологических состояний организма. |  |
| 3. Общие принципы профилактики заболеваний и здорового образа жизни. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.3.**Влияние физических упражнений на основные системы организма.  | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Функциональные особенности работы организма при физической нагрузке. |  |
| 2. Морфофункциональные изменения систем организма в процессе физической нагрузки. |  |
| 3. Понятие тренированности, утомления и восстановления в спорте.  |  |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1.Классификация физических упражнений. |  |
| 2. Изменения в работе систем организма при физической нагрузке |  |
| 3. Изменения в работе систем организма при физической нагрузке |  |
| 4. Влияния различных видов спорта на организм. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.4.**Физическое развитие. | **Содержание учебного материала** | **4** |
| 1. Понятие о физическом развитии. |  |
| 2. Соматоскопия и антропометрия. |  |
| 3. Основные методы и средства антропометрии.  |  |
| 4. Методы общей оценки физического развития. |  |
| **Практическое занятие** | **5** |
| 1. Проведение соматоскопии. |  |
| 2. Проведение антропометрии. |  |
| 3.Динамометрия. |  |
| 4.Оценка состава тела. |  |
| 5.Оценка физического развития. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.5.**Методы врачебного контроля нервной системы и анализаторов. | **Содержание учебного материала** | **4** |
| 1. Общие признаки нарушения работы нервной системы. |  |
| 2. Исследование рефлексов и чувствительности. |  |
| 3. Методы вестибулярного анализатора. |  |
| 4. Методы оценки зрительного и слухового анализаторов. |  |
| **Практическое занятие** | **5** |
| 1.Теппинг- тест. Проба Ромберга и пальце-носовая проба. |  |
| 2. Исследование рефлексов и чувствительности |  |
| 3. Методы оценки координации. |  |
| 4. Методы оценки зрительного и слухового анализаторов. |  |
| 5.Оценка высшей нервной деятельности. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.6.**Методы врачебного контроля дыхательной системы. | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Методыоценка функционального состояния дыхательной системы. |  |
| 2. Общие признаки нарушения работы дыхательной системы |  |
| 3. Оценка частоты дыхания и жизненной емкости легких. |  |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1.Оценка частоты дыхания и жизненной емкости легких. |  |
| 2.Гипоксические пробы. |  |
| 3.Спирография и спирометрия. |  |
| 4.Основные дыхательные объёмы. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.7.**Врачебный контроль сердечно-сосудистой системы. | **Содержание учебного материала** | **4** |
| 1. Общие признаки нарушения работы сердечно-сосудистой системы. |  |
| 2. Методы исследования работы сердечно-сосудистой системы. |  |
| 3. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. |  |
| 4. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы. |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1. Оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления. |  |
| 2. Функциональные пробы. |  |
| 3. Оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления. |  |
| 4. Одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.8.**Тестирование физической работоспособности. | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Понятие о физической работоспособности. |  |
| 2. Тестирование физической работоспособности в тренировочном процессе. |  |
| 3. Понятие аэробной и анаэробной работы в спорте. |  |
| 4. Понятие максимального потребления кислорода (МПК). |  |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1. Методы тестирования физической работоспособности. |  |
| 2. Тест PWC 170. |  |
| 3.Тестирование работоспособности в различных видах спорта. |  |
| 4.Методы измерения МПК. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.9.**Система врачебного контроля. Врачебно-педагогические наблюдения.  | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Понятие об углубленных, этапных и текущих медицинских обследованиях спортсменов. |  |
| 2. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), цель и задачи. |  |
| 3. Методы проведения ВПН в тренировочном процессе. |  |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1.Особенности медицинских обследований в разных видах спорта. |  |
| 2. Проведение ВПН в различных видах спорта. |  |
| 3. Проведение ВПН в различных видах спорта. |  |
| 4. Врачебный контроля в разных возрастных группах. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |
| **Тема 1.10.**Методы и средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитация спортсменов. | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1. Классификация методов и средств восстановления спортсменов. |  |
| 2. Принципы применения восстановительных мероприятий. |  |
| 3. Понятие о реабилитации спортсменов после перенесенных травм и заболеваний. |  |
| **Практическое занятие** | **4** |
| 1.Методы и средства восстановления спортсменов. |  |
| 2. Естественные физические методы восстановления. |  |
| 3. Искусственные, специализированные методы восстановления. |  |
| 4.ЛФК и массаж в спорте. |  |
| Планирование восстановительных мероприятий на этапах спортивной подготовки. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Изучение литературы по теме. |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

 Реализация программы «Основы врачебного контроля» требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Волокотина Т.В. Основы медицинских знаний. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012
2. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. –Часть 1. – 304 с.
4. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. –Часть 2. – 360 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.

Дополнительные источники:

4. Спортивная медицина: учеб.пособие для студентов вузов / ред. В.А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 335 с.

5. Кулиненков О.С. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета / О.С. Кулиненков. – Москва: Совет.спорт, 2009. – 430 с.

6. Еремеев С.И., Еремеева О.В. Лабораторные работы по курсу спортивной медицины. – Ханты-Мансийск, 2007. – 144 с.

7. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд. Российского университета дружбы народов, 2006. – 284 с.

8. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.

9. Перхуров А.М. Очерки донозологической функциональной диагностики в спорте / Под науч. ред. проф. Б.А. Поляева. – М.: РАСМИРБИ. – 2006. – 152 с.

10. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий по отработке и применению специальных навыков.

**4.1. Текущий контроль**

 В качестве оценочных средств используются: собеседование, тестирование, индивидуальное домашнее задание, реферат.

**4.2. Аттестация по дисциплине**

Аттестация по дисциплине предполагает зачёт.

**Вопросы для подготовки к зачёту**

1. Цель и задачи врачебного контроля.
2. Организация врачебного контроля.
3. Основные методы и средства врачебного контроля.
4. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
5. Адаптация и компенсаторно-приспособительные процессы организма.
6. Понятие «болезнь». Общая характеристика патологических состояний организма. Исход заболеваний.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Общие принципы профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
9. Функциональные особенности работы организма при физической нагрузке.
10. Общие морфофункциональные изменения систем организма в процессе регулярной физической нагрузки.
11. Особенности влияния физической нагрузки на организм в зависимости от вида физической культуры и спорта.
12. Понятие о физическом развитии.
13. Соматоскопия и антропометрия.
14. Основные методы и средства антропометрии. Динамометрия, анализ состава тела.
15. Общие признаки нарушения работы нервной системы.
16. Исследование рефлексов, чувствительности и координации движений.
17. Теппинг- тест. Проба Ромберга и пальце-носовая проба.
18. Основные методы оценки зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов
19. Методы оценка функционального состояния дыхательной системы.
20. Общие признаки нарушения работы дыхательной системы
21. Оценка частоты дыхания и жизненной емкости легких.
22. Гипоксические пробы Штанге и Генчи.
23. Общие признаки нарушения работы сердечно-сосудистой системы.
24. Измерение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления.
25. Функциональные пробы. Одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского.
26. Определение и оценка типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и времени восстановления.
27. Физическая работоспособность, определение понятия, методы оценки.
28. Тестирование физической работоспособности как метод управления тренировочным процессом
29. Основные современные методы тестирования физической работоспособности.
30. Понятие об углубленных, этапных и текущих медицинских обследованиях спортсменов.
31. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), цель и задачи.
32. Методы проведения ВПН и основные исследуемые параметры организма в тренировочном процессе.
33. Особенности системы врачебного контроля в разных возрастных группах.
34. Иммунная система и изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном процессе.
35. Современное представление о перетренированности. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности, меры профилактики.
36. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
37. Классификация методов и средств восстановления спортсменов.
38. Общие принципы применения восстановительных мероприятий.
39. Естественные физические методы восстановления.
40. Искусственные, специализированные методы восстановления.
41. Понятие о реабилитации спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

**Разработчики:**

АПОУ ХМАО-Югры преподаватель А.В.Рутковский

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)