


ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой  
комиссии  
общепрофессиональных  
дисциплин  
Протокол № 9  
от 19.05. 2023г.

Председатель

  
Л.Н. Рудак

**РЕКОМЕНДОВАННО**

на заседании научно-  
методического совета

Протокол № 4  
от 09.06. 2023г.

Председатель

  
Н.С. Копылова

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
№ 300 от 14.06. 2023г.

Директор колледжа

  
С.А. Аксёнов

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОП.16. Основы врачебного контроля (вариативная часть)»**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (вариативная часть) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Разработчики:

1. Рудак Л.Н. преподаватель общепрофессиональных дисциплин, ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
2. Дюрягина Л.Г. методист, ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общепрофессиональных и профессиональных дисциплин, протокол № 9 от 19.05. 2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.16. Основы врачебного контроля

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.16. Основы врачебного контроля (вариативная часть) является частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; проводить простейшие функциональные пробы.	цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; назначение и методику проведения простейших функциональных проб; основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. в форме практической подготовки:</b>	<b>42</b>
В т.ч.:	
теоретическое обучение	30
Практические занятия	42
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ДЗ</b>

2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины			
Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.ч./в том числе в форме практической Подготовки, акад.ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Организация врачебного контроля	<b>Содержание</b> 1. История развития врачебного контроля. Цели, задачи и содержание врачебного контроля (ВК). 2. Формы врачебных обследований: первичное, повторное, дополнительное и их задачи. Понятие о функциональной диагностике, ее задачах и значении во врачебном контроле за занимающимися физической культурой и спортом. Виды функциональных проб и принципы их оценки.	2/-	Ок 8
Тема 2. Определение и оценка физического развития и телосложения	<b>Содержание</b> 1. Понятие о физическом развитии и телосложении. Факторы, влияющие на физическое развитие человека: наследственность, социально-экономические, и климатические условия, возраст, состояние здоровья, степень и характер физической активности. Типы телосложение, и их определение. Осанка и её нарушения (сколизы). Роль педагога физической культуры в профилактике нарушений осанки. Состояние опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие. Взаимосвязь особенностей физического развития, телосложения и вида спорта.	8/6	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b> <b>Практическое занятие 1.</b> Методика врачебного обследования: анамнез медицинский и спортивный, осмотр пальпация, перкуссия, физикальные, инструментальные и лабораторные методы. Методика проведения наружного осмотра. Антропометрия (соматометрия): измерение роста, веса, окружности грудной клетки, окружности талии, бедра, плеча. Физиометрия (ЖЕЛ, сила мышц). Овладение методикой проведения антропометрии и соматоскопии.	6	Ок 8
	<b>Практическое занятие 2.</b> Оценка физического развития по методам индексов.	4	
		2	

Тема 3. Характеристика и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся физической культурой и спортом и методы ее исследования	<b>Содержание</b>	<b>8/6</b>	Ок 8
	1. Структурно-функциональные характеристики спортивного сердца. Понятие о тоногенной дилатации сердца и физиологической гипертрофии миокарда у занимающихся физической культурой и спортом. Объем сердца у спортсменов различных специализаций. Методы исследования сердечно - сосудистой системы: анамнез, осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация Характеристика пульса: ритмичность, частота, наполнение, напряжение. Брадикардия, тахикардия. Функциональные и органические шумы, причины, их вызывающие. Определение и оценка артериального давления.	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Методы исследования состояния сердечно - сосудистой системы: клинические и инструментальные. Функциональные пробы с физической нагрузкой. Типы реакций на физическую нагрузку: нормотоническая, гипотоническая, гипертоническая, ступенчатая, дистоническая. Определение частоты сердечных сокращений и измерение артериального давления в покое и после нагрузки.	4	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Оценка физической работоспособности по тесту Руффье.	2	
Тема 4. Характеристика и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	Ок 8
	1. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания у занимающихся физическими упражнениями. Связь между системами дыхания и кровообращения, понятие кардиореспираторной системе.	2	
	2. Общая характеристика методов исследования и изучаемых показателей. Методы функциональных исследований системы внешнего дыхания. Оценка жизненной емкости легких (ЖЕЛ) по должным величинам. Спирометрическая кривая. Динамическая спирометрия. Определение бронхиальной проходимости (формированная ЖЕЛ и проба Тифно_Вотчала), силы дыхательных мышц, максимальной легочной вентиляции и их оценка по должным величинам.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Освоение методов определения и оценки ЖЕЛ, динамическая спирометрия, пробы с задержкой дыхания ( проба Штанге, проба Генча)	4	
Тема 5. Характеристика и оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	Ок 8
	1. Особенности функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем у занимающихся физической культурой и спортом. Методы их исследования и основные показатели. Неврологический анамнез, исследование черепных нервов,	2	

	координации (проба Ромберга), сухожильных рефлексов и сенсорных систем. Методы исследование вегетативной нервной системы.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	Ок 8
	<b>Практическое занятие 6.</b> Освоение методик определения простейших проб для оценки состояния нервной и нервно-мышечной систем.	2	
Тема 6. Заключение по результатам медицинского обследования	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	
	1. Комплексная оценка состояния здоровья, физического развития, особенностей телосложения и тренированности занимающегося. Показания к назначению физических нагрузок, ограничения и противопоказания к назначению физических нагрузок. Оценка воздействия занятий физической культурой и спортом на организм.	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Экспресс оценка уровня соматического здоровья .	4	
Тема 7. Организация врачебного контроля и педагогического наблюдения	<b>Содержание</b>	<b>6/4</b>	Ок 8
	1. ВПН: понятие, содержание, задачи, организация, методы. Три вида врачебно-педагогических наблюдений за лицами, занимающимися ФК и спортом (этапный, текущий и срочный контроль). Роль врача, преподавателя, тренера в организации врачебно-педагогических наблюдений	2	
	2. Формы врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения и планирование учебно-тренировочного процесса. Роль врачебно-педагогических наблюдений в определении тренированности и их врачебно-педагогическая оценка		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Проведение ВПН в различных видах спорта.	4	
Тема 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	Ок 8
	Задачи и содержание самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Характеристика самочувствия, аппетита, сна, пищеварения, потоотделения при самоконтроле. Регистрация болевых ощущений и отношения к тренировке. Значение материалов дневника самоконтроля для врача и тренера-преподавателя.	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Заполнение дневника самоконтроля.	2	
Тема 9. Врачебный контроль за лицами различного возраста и	<b>Содержание</b>	<b>8/2</b>	Ок 8
	1. Врачебный контроль за школьниками и юными спортсменами. Организация врачебного контроля над уровнем физического развития, дошкольников,	2	

пола, занимающихся физической культурой и спортом	младших школьников, подростков. Группы здоровья детей, их подробная характеристика. Распределение школьников на три медицинские группы, критерии распределения. Характеристика основной медицинской группы и особенности проведения в ней занятий ФК, относительные показания к занятиям спортом. Характеристика подготовительной медицинской группы и особенности проведения в ней занятий ФК. Характеристика специальной медицинской группы, цели и технологии физического воспитания в данных подгруппах.		
	2. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности питания пожилых и старых людей. Требования к организации соревнований в этом возрасте.	2	Ок 8
	3. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинские требования к занятиям физической культурой и спортом. Формы и методы занятий физической культурой для женщин. Организация врачебно-педагогических наблюдений в период беременности, послеродовой период. Женщины-спортсменки в современном спорте.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. Методика занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста	2	
Тема 10. Медицинский контроль на соревнованиях	Содержание	2/-	Ок 8
	1. Права и обязанности врача на соревнованиях. Врачебный контроль за готовностью мест соревнований и размещением участников. Причины не допуска спортсмена к соревнованиям.	2	
Тема 11. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. Реабилитация после заболеваний и травм.	Содержание	6/4	Ок 8
	1. Краткая характеристика медицинских средств восстановления спортивной работоспособности: специализированное питание, гидропроцедуры, бани, массаж, использование кислорода и др.	2	
	2. Понятие о реабилитации, возможности и сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм. Роль двигательной активности восстановлении здоровья после травм и заболеваний.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	Ок 8
	Практическое занятие 11. Основные средства и методы, используемые для оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности	4	



Тема 12. Спортивный травматизм	<b>Содержание</b>	<b>4/4</b>	Ок 8
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов травм в различных видах спорта. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения суставов. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Первая помощь и профилактика. Переломы костей. Подвывихи и вывихи суставов. Травматический шок и его профилактика.	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Травмы нервной системы. Сотрясения и ушибы головного мозга. Повреждение спинного мозга. Повреждения периферических нервов. Травмы внутренних органов, глаз, ушей, носа и зубов. Первая помощь и профилактика.	2	Ок 8
Тема 15. Острые патологические состояния	<b>Содержание</b>	<b>4/4</b>	Ок 8
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Обморочные и коматозные состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом. Механизм развития обморочных состояний, первая помощь и профилактика.	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Симптомы солнечного и теплового удара. Замерзание и первая помощь при нем. Гипогликемические состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
Тема 16. Перетренированность и перенапряжение.	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	Ок 8
	Изменение функционального состояния организма под воздействием тренировки. Рационально и нерационально построенный тренировочный процесс. Характеристика состояния утомления. Перетренированность. Перенапряжение. Хроническое перенапряжение	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Основы врачебного контроля», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **1.2.1. Основные печатные и электронные издания**

##### **Основная литература**

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 149 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/155305>
1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, - М.: Гуманит.изд.центр, ВЛАДОС, 2005.
- 3 Маргазин, В. А. Лечебная физическая культура : руководство / В. А. Маргазин ; Под редакцией В. А. Маргазина. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2020. — 863 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/159144>
- 4 Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю : учебнометодическое пособие / А. Н. Выходцев, В. К. Пашков, Е. Н. Пашкова, Л. И. Шпилева. — 2е изд. — Томск : СибГМУ, 2018. — 103 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/138679>
5. Функциональная диагностика в спортивной медицине : учебно-методическое пособие / А. В. Калинин, Д. Ю. Бутко, Л. А. Даниленко [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2018. — 44 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174396>

##### **Дополнительная литература**

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : Курс лекций и практические занятия [Текст] : учеб. пособие для вузов по направлению 521900 - Физ. культура и спец. 022300 - Физ. культура и спорт [в 2 ч.] / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Советский спорт, 2008 - . Ч. 1. - [2-е изд., стер.]. - 2008. - 299 с.
- 2.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / В. А. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009
3. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре [Текст] : [учеб. пособие для вузов и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) и 0323 - Адаптивная физ. культура] / С. Ф. Курдыбайло и др. - Москва : Советский спорт, 2003. - 179 с.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / Б. Х.Ланда. - 2-е изд. - Москва : Советский спорт, 2005. — 184 с.
5. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом/Авт-сост.: Макарова Г.А., Поляев Б.А. — М.: Советский спорт, 2012 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4099>

6. Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А. — Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: краткий справочник М.: Советский спорт, 2009 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4100>

#### Электронные ресурсы

1. Интернет библиотека электронных книг Elibrus [электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// elibrus.lgb.ru/psi.shtml](http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml).
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?pade\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?pade_id=6)
3. Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?pade\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?pade_id=242).
4. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibraru.ru/defaultx.asp>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой; назначение и методику проведения простейших функциональных проб; основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности.	точно формулирует определения основных понятий  характеризует методику проведения простейших функциональных проб, применение данных врачебного контроля в профессиональной деятельности.	устный опрос по темам, проверочные; анализ и оценка решения тестовых заданий;
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно- педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; проводить простейшие функциональные пробы.	Анализирует результаты проведения ВПН, функциональных проб;  может провести простейшие функциональные пробы;	оценка результатов выполнения практической работы