

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО – АЛАНИЯ  
ГБПОУ «СЕВЕРО КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ,  
АВТОМАТИЗАЦИИ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
ГБПОУ «СКТМАЛХУ»  
  
Марзоев И.К.  
« 27 » октября 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**КВАЛИФИКАЦИЯ: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**г. Алагир 2022 год**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 49.02.01 «Физическая культура», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1355. Примерной программой, Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, и учебным планом данного учреждения.

Согласовано

Зав. учебной частью

27 октября 2022 года



Кайтмазова А.А.

**Организация разработчик:** ГБПОУ «Северо-кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

Разработчик Агнаева Милана Маирбековна  
(Фамилия, Имя, Отчество преподавателя)

Рецензенты:

Рецензенты:

1. Зембатова Анна Алихановна, преподаватель ГБПОУ «СКТМАЛХУ»  
(указать фамилию, имя, отчество, должность и место работы внутреннего рецензента)

\_\_\_\_\_ подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 .....	
Гигиенические основы физического воспитания	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. 14	
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП .....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной переподготовке по направлению специальности 49.01.01 Физическая культура, в дополнительной подготовке на курсах повышения.

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

Учебная дисциплина «Основы врачебного контроля» входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина и имеет связь с общепрофессиональными дисциплинами «Анатомия», «Физиология с основами биохимии».

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Базовая часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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

Вариативная часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-уметь определять и оценивать физическое развитие лиц занимающихся физической культурой и спортом;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- способы определения и оценки физического развития лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности СПО 49.01.01

Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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

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 знаниям 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 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-спортивные мероприятия 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-спортивные мероприятия 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 проведение физкультурно – спортивных занятий с различными видами спорта;

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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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.

ОК 5. 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	18
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24
в том числе:	
Индивидуальные задания	4
Презентации, составление схем, составление таблиц, рефераты.	10
Решение задач, доклады, проекты.	4
<i>Итоговая аттестация в форме – Дифференцированный зачет</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06 Основы врачебного контроля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Врачебный контроль в физическом воспитании</b>			<b>12/2</b>	
Тема 1.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 09.
	1 Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Современные научные представления о здоровье	2	2/2	
	2 Гигиенические требования к условиям внешней среды: воздух, почва, вода	2	2/4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	Составить таблицу: «Основные факторы, оказывающие влияние на организм занимающихся». Формулирование терминов в глоссарий.			
Тема 1.2 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6/2</b>	ОК 04.
	1 Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам.	2	2/6	
	2 Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: стадионам и спортивным комплексам	2	2/8	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1 Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения		2/10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня. Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии			
<b>Тема 1.3 Основы личной гигиены на занятиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>физической культурой и спортом</b>	1   Личная гигиена и здоровый образ жизни: закаливание, вредные привычки, основы профилактики инфекционных заболеваний, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом	3	2/12	ОК 05. ОК 09.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	Доклад: «Составление рационального суточного режима дня»				
<b>Раздел 2. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся</b>			<b>8/2</b>		
<b>Тема 2.1 Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 04	
	1   Гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, Понятие об основном обмене, качественный состав питания, значение и нормы белков, жиров, углеводов в питании, витамины и минеральные вещества	3	2/14		
	<b>Практические занятия</b>				2
	1   Определение суточного расхода энергии спортсмена				2/16
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Подготовка сообщений на выбор: «Причины развития различных заболеваний, связанных с потреблением пищи», «Заболевания, обусловленные недостаточным питанием» Формулирование терминов в глоссарий				
<b>Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 02 ОК 04	
	1   Рационы и режим питания спортсмена: питание в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки	2	2/18		
	2   Основные принципы и методика составления пищевого рациона: питание на тренировочных сборах, питания спортсменов во время тренировки, особенности питания юных спортсменов	2	2/20		
<b>Тема 2.2 Рационы и режим питания</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ОК 02 ОК 04	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
спортсмена	Составление индивидуального меню			
<b>Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>			8/4	
<b>Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4/2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 05.
	1   Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом для детей и подростков, социально-гигиенические факторы, оказывающие оздоровительное влияние на состояние здоровья детей Понятие медицинской группы, особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	3	2/22	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1   Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту		2/24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Составление рационального суточного режима дня школьника			
<b>Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4/2</b>	ОК 04. ОК 05
	1   Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения Характеристика основных форм и особенности занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста	2	2/26	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1   Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок		2/28	
<b>Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
культурой и спортом у различных возрастных групп населения	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Подготовка докладов и презентаций.				
<b>Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>			<b>8/2</b>		
<b>Тема 4.1. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 01. ОК 09.	
	1	Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок	2		2/30
	<b>Практические занятия</b>				<b>2</b>
	1	Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок			2/32
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Подготовить доклады и презентации выбрав одно из гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.				
<b>Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 01. ОК 05. ОК 09.	
	1	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях Циклическое изменение работоспособности, временная адаптация, акклиматизация	2		2/34
<b>Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 01.	
	1	Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов Восстановление спортсменов в отдельных видах спорта	3		2/36
<b>Итого:</b>			<b>36</b>		
В том числе практических работ:			<b>10</b>		

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Самостоятельная работа:			<b>18</b>	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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

Кабинет «Врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- массажные столы;
- учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты);
- компьютерное и видеопроекторное оборудование.
- приборы и оборудование для проведения лабораторных работ (секундомер, термометр, пульсометр, напольные весы и др.)

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основные источники, дополнительные источники**

**Основные источники:**

<http://znanium.com/catalog/produkt/913890>

Дешин Р. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: справочник.- М.: Спорт, 2017.-64с.

<http://znanium.com/catalog/produkt/914015>

Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования: Издательство Юрайт, 2020.-253с.

Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе.- 2-е изд.- М.: НИЦ ИНФРА-М., 2018.-192с. <http://znanium.com/catalog/produkt/969612>

Поляев Б.А. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физкультурой и спортом.- М.: Спорт, 2017.-108с.

<http://znanium.com/catalog/produkt/914463>

Кулиненко О.С. Медицина спорта высших достижений.- М.: Спорт, 2016.- 320с. <http://znanium.com/catalog/produkt/914110>

Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура.-М.:Спорт, 2016.-184с.

<http://znanium.com/catalog/produkt/913162>

Левшин И.В. Руководство по медико-биологическому сопровождению в детско-юношеском хоккее.- М.: Спорт, 2016.- 152с.

<http://znanium.com/catalog/produkt/913091>

**Дополнительные источники:**

Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов: пособие.-М.: Спорт,2017.-

144с.

<http://znanium.com/catalog/produkt/914649>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;	Практическая работа
Проводить простейшие функциональные пробы;	Формализованное наблюдение
<b>Знать:</b> цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;	Тестирование
назначение и методику проведения простейших функциональных проб;	Тестирование
основы использования данных врачебного контроля в практической профессиональной деятельности	Тестирование

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП**

Данная программа может быть использована при реализации основных образовательных программ СПО, программ профессионального обучения, переподготовки, повышения квалификации рабочих кадров профессий и специальностей 49.02.01 «Физическая культура».