

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра физической реабилитации

Рабочая программа профессионального модуля

**ПМ. 03 ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ И
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ
АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПО ИНКЛЮЗИВНОЙ
ПРОГРАММЕ
МДК.03.04 Врачебный контроль в адаптивной физической
культуре**

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация:

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения:

Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом профессиональный модуль «Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья» изучается на 1-3 курсе по заочной форме обучения. В состав профессионального модуля входят:

МДК.03.01. Теоретические основы планирования и проведения занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации (вид промежуточной аттестации: зачет, 4 семестр, экзамен 5 семестр);

МДК.03.02 ИПРА как компонент адаптивного физического воспитания инвалидов и детей-инвалидов (вид промежуточной аттестации: зачет, 6 семестр);

МДК.03.03 Инклюзивные занятия по физической культуре в общеобразовательных организациях (вид промежуточной аттестации: экзамен, 6 семестр);

МДК.03.04 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре (вид промежуточной аттестации: зачет, 6 семестр);

УП.03.01 Учебная практика (вид промежуточной аттестации: зачет, 4 семестр);

ПП.03.01 Производственная практика (вид промежуточной аттестации: зачет, 5 семестр);

Цикл дисциплин в соответствии с ФГОС СПО: профессиональный.

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – освоение обучающимися знаний, умений и навыков в области врачебного контроля для успешного их применения в практике адаптивной физической культуры.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	ПК 3.3. Осуществлять контроль за физическим, функциональным и психическим состоянием и оценивать уровень подготовленности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Личностные результаты	ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий принципы здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков,

	психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
	ЛР 14. Уважающий врачебную тайну, соблюдающий принципы педагогической этики и деонтологии в работе с занимающимися, их законными представителями и коллегами

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знания	первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим, функциональным и психическим состоянием
Умения	выявлять первые признаки утомления занимающихся осуществлять контроль за двигательной активностью использовать методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерений уровня физической подготовленности, физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья
Навыки	осуществления контроля за двигательной активностью и физическим состоянием инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время занятия по адаптивной физической культуре

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
Контактная работа преподавателей с обучающимися	16	16
в том числе:		
Лекционные занятия	6	6
Практические занятия	10	10
Самостоятельная работа	92	92
Зачёт		
Общая трудоемкость	108	108

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков, опыта
1	Показания и противопоказания к занятиям по адаптивной физической культуре	Медицинские противопоказания к занятиям АФК и АС Цели, задачи, значение и история развития врачебного контроля. Медицинские основы адаптивной физической культуры, особенности заболеваний и инвалидности, влияющих на физическую активность. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля в процессе занятий адаптивным спортом.	Знания первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим, функциональным и психическим состоянием: Умения: выявлять первые признаки утомления занимающихся
2	Методы врачебно-педагогического контроля в АФК	Классификация врачебного контроля в АФК. Методы врачебного контроля в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте. Методы педагогического контроля в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте. функциональное тестирование. Профилактика травматизма.	Знания: первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим, функциональным и психическим состоянием Умения: использовать методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерений уровня физической подготовленности,

			физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья Навыки: осуществления контроля за двигательной активностью и физическим состоянием инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время занятия по адаптивной физической культуре
--	--	--	---

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (лекционные занятия)	Кол-во часов
1	Введение в врачебный контроль в адаптивной физической культуре Содержание. Цели, задачи, значение и история развития врачебного контроля. Медицинские основы адаптивной физической культуры, особенности заболеваний и инвалидности, влияющих на физическую активность. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля в процессе занятий адаптивным спортом.	2
2	Методы врачебно-педагогического контроля в АФК и АС Содержание. Функциональные тесты, аппаратные методы исследования, методы педагогического контроля АФК и АС.	2
2	Профилактика травматизма на занятиях АФК и АС Содержание. Методы оценки влияния физических нагрузок на организм и способы предупреждения перегрузок и травм. Взаимодействие медицинского персонала, тренеров и самих спортсменов в системе врачебного контроля.	2
Итого		6

Занятия семинарского типа

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
1	Основы врачебного контроля АФК и АС Специфика целей и задач врачебного контроля при работе с различными нозологическими группами. Порядок организации и осуществления медицинской помощи по видам медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий. Учреждения, осуществляющие врачебный контроль: врачебно-физкультурные диспансеры, поликлиники, центры медицинской реабилитации.	2
2	Методы врачебного контроля и функциональной диагностики в АФК Субъективные и объективные методы обследования. Функциональные пробы и тесты, пробы Мартине, Котова-Дешина, Руфье, рwс170. Инструментальные методы кг в покое и при нагрузке нагрузочные тесты	2
2	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочной деятельности Определение внешних признаков утомления. Хронометраж тренировочного занятия: анализ плотности занятия, соотношения работы и отдыха. Экспресс-методы контроля во время тренировки: пульсометрия, оценка субъективной нагрузки (шкала борга), частота дыхания. Ведение дневника самоконтроля спортсмена (адаптированные формы для лиц с нарушениями зрения, интеллекта)	2
2	Врачебный контроль на соревнованиях. Особенности допинг-контроля. Специфика нагрузок и рисков в видах спорта на колясках (баскетбол, регби), у слабовидящих (голбол), у лиц	2

	с интеллектуальными нарушениями. Запрещенный список ВАДА (WADA) и МПК (МОК). Терапевтические исключения. Особенности приема лекарственных средств лицами с инвалидностью (риск случайного попадания запрещенной субстанции). Этические аспекты допинга в спорте лиц с ограниченными возможностями здоровья.	
2	Профилактика травматизма на занятиях АФК и АС Причины травм и их классификация. Способы снижения травматизма устранение травмирующих факторов, оптимизация техники двигательного действия, оптимизация объёмов физической нагрузки в микро-мезо-макроциклах	2
ИТОГО		10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для проведения занятий всех видов: учебных занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используются учебные аудитории, оснащенные специализированной (учебной) мебелью, мультимедийным оборудованием, меловой/интерактивной доской.

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.

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения программы профессионального модуля:

ОСНОВНАЯ:

1. Бобкова, Т. В. Основы врачебного контроля : учебное пособие / Т. В. Бобкова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 116 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690324>
2. Егорова, М.А. Основы врачебного контроля : учебное пособие / М.А. Егорова ; Брянский профессионально-педагогический колледж. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 50, [2] с. : рис., табл.
3. Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие / С.С. Калуп ; Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 52, [4] с. : рис.
4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547>
5. Шандыбина, В.В. Основы врачебного контроля : учебник / В.В. Шандыбина, К.В. Тристан, В.Г. Тристан. — Москва : Академия, 2023. — 173, [3] с. : рис., схем., табл

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17430-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544961>
2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17225-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561585>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17269-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562592>
4. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97571> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учебное пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под ред. К. В. Лядова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 130 с. : табл.
6. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины : учебное пособие / И. А. Кузнецова, С. И. Еремеев, Л. А. Лазарева, С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. — 4-е изд., стер. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 152 с. : таб. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483298>

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ:

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Дисциплина «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» не требует специального материально-технического обеспечения, однако при этом желательно наличие компьютерной техники и современных средств публичной демонстрации визуального материала (мультимедиа) в учебной аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется адаптированная рабочая программа дисциплины с учетом потребностей нозологических групп. Для освоения дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обеспечены следующие **специальные условия**:

- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:
- Предоставляется альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих. www.lesgaft.spb.ru.
- В доступных для обучающихся (**слепых и слабовидящих**), местах и в адаптированной форме размещается информация.
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- Предоставляется мультимедийное сопровождение учебной дисциплины в виде презентаций с использованием программы POWER POINT и других.
- По обращению студентов предоставляются услуги переводчика жестового языка.
- При изучении дисциплины предоставляется возможность пользоваться в аудитории слуховыми аппаратами.
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих **нарушения опорно-двигательного аппарата**:
- Обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения, в котором преподается дисциплина.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Навыки:		
осуществления контроля за двигательной активностью и физическим состоянием инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время занятия по адаптивной физической культуре	Может измерить ЧСС и артериальное давление ручным тонометром. Может составить дневник наблюдений для лиц различных нозологических групп.	Выполнение текущего задания.
Умения:		
выявлять первые признаки утомления занимающихся	Может продемонстрировать проведение пробы Руфье, Штанге, Генче, Мартине. Может перечислить признаки переутомления.	Выполнение текущего задания.

<p>осуществлять контроль за двигательной активностью использовать методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием пользоваться контрольно-измерительными приборами и средствами измерений уровня физической подготовленности, физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>		
<p>Знания:</p>		
<p>первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья методы и методики контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим, функциональным и психическим состоянием</p>	<p>Знает функциональные тесты Знает психологические тесты Знает признаки утомления и переутомления</p>	<p>Опрос. Зачет.</p>

Автор-разработчик Ненахов И.Г., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации
(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)