

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.04.2023
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Лечебная физическая культура и массаж"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2023 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 180 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часов;
самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		6	7				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	132	54	78				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	54	18	36				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	78	36	42				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36	18	18				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	12	-	12				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Др	Эк				
Общая трудоемкость час	180	72	108				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.14 Лечебная физическая культура и массаж

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
Основы лечебной физкультуры	6	
Возникновение, становление ЛФК в мире и в России.	Лек	2
ЛФК как часть физического воспитания. Классификация физических упражнений в ЛФК.	Лек	2
Средства, методы и формы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК.	Пр	2
Массаж как лечебный метод	10	
Краткая история развития массажа и его современное состояние.	Лек	2
Гигиенические основы массажа.	Лек	2
Виды и средства массажа. Аппаратный массаж.	Лек	2
Техника и виды приемов поглаживание и разминание.	Пр	2
Техника и виды приемов растирание и вибрация.	Пр	2
Организация, содержание и методика проведения занятий в СМГ	12	
Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	Лек	2
Задачи и организация занятий в СМГ.	Лек	2
Содержание и методика проведения занятий в СМГ.	Пр	2
Самостоятельные занятия с учащимися СМГ.	Пр	2
Самоконтроль учащихся.	Пр	2
Контрольная работа	Пр	2

ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8	
Характеристика основных заболеваний сердца и сосудов.	Лек	2
Заболевания сердца у спортсменов.	Лек	2
Принцип построения занятий лечебной гимнастики при отдельных заболеваниях.	Пр	2
Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях.	Пр	2
ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания	8	
Краткая характеристика заболеваний органов дыхания.	Лек	2
Общие принципы и методики лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.	Лек	2
Частные методики ЛФК на примере метода Бутейко и Стрельниковой.	Пр	2
Лечебный массаж при легочных заболеваниях.	Пр	2
ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ и заболеваниях суставов	8	
Краткая характеристика ожирения у детей школьного возраста.	Лек	2
Характеристика заболеваний суставов дегенеративного и воспалительного характера.	Лек	2
Методика занятий лечебной гимнастикой при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ.	Пр	2
Механизм лечебного действия массажа в сочетании с физиотерапией при заболеваниях суставов.	Пр	2
ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения	8	
Краткая характеристика заболеваний пищеварительной системы.	Лек	2
Особенности методики лечебной гимнастики при гиперацидном и гипоацидном гастрите, язве желудка.	Лек	2
Особенности методики лечебной гимнастики при хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.	Пр	2
Приемы массажа при заболеваниях органов пищеварения.	Пр	2
ЛФК и массаж в травматологии и хирургии	40	
Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм.	Лек	2
Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях.	Пр	2
Работа с лекциями и индивидуальными заданиями.	СР	32
ЛФК и массаж в реабилитации спортивных травм.	Лек	2
Методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.	Лек	2
ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	8	
Характеристика дефектов осанки. Причины нарушений осанки	Лек	2
Специальные упражнения, корректирующие различные виды нарушений осанки на уроках физической культуры.	Лек	2
Использование спорта и спортивно-прикладных упражнений в лечении сколиоза.	Лек	2
Специальные упражнения и массаж для коррекции плоскостопия.	Лек	2
ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	8	
Заболевания и травмы спинного и головного мозга и методика лечебной гимнастики.	Лек	2
Методы лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.	Лек	2
Понятие о детских церебральных параличах.	Лек	2

Организация лечения детей с ДЦП.	Лек	2
ЛФК и массаж при заболеваниях почек и мочевых путей	8	
Заболевания органов мочевого выделения.	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях почек.	Лек	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях почек.	Лек	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями почек.	Лек	2
ЛФК и массаж при заболеваниях крови	8	
ЛФК и массаж при заболеваниях крови	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях крови.	Лек	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях крови.	Лек	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями крови.	Лек	2
Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм	8	
Оздоровительный эффект физических упражнений и приемов массажа.	Лек	2
Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике.	Лек	2
Соматоскопия и антропометрия как объективные методы контроля ЛФК и массажа.	Лек	2
Оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК.	Лек	2
ЛФК и массаж в гинекологии и акушерстве	4	
Воспалительные заболевания женских половых органов.	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры и массажа при заболеваниях половых органов.	Лек	2
ЛФК при детских заболеваниях	6	
Подвижные игры в системе реабилитации детей.	Лек	2
ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития.	Лек	2
ЛФК и массаж при заболеваниях центральной нервной системы.	Лек	2
ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии	39	
Лечебная физкультура и массаж при гиподинамии.	Лек	2
Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором.	Лек	2
Повторение и обобщение изученного.	Лек	2
Подготовка к экзамену.	Лек	2
Работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий.	СР	31

* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
---------------	--

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SSD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий «Юниор» (3-37(полоса препятствий))	Препятствия: «Ров» 1 шт., «Лабиринт» 2 шт., «Забор с наклонной доской» 2 шт., «Разрушенный мост» 2 шт., «Разрушенная лестница» 2 шт., «Стенка с двумя проломами» 2 шт., Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат 2 шт.
ООО Спортивный комплекс "Юность" (8-Стадион)	Крытые беговые дорожки (пл. 675 кв.м.), открытая спортарена (пл. 21330.1 кв.м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIII (пл. 7512.6 кв. м.), футбольное поле с синтетическим покрытием литер LXIV (пл. 7756.1 кв.м.), включая тренажеры, тренажерные комплексы (тренажерный зал общефизической подготовки), спортивный комплекс (спортивный зал пл. 1468 кв.м.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 399 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/494246>
2. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 158 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/492763>

3. Тристан В.Г. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник для студентов СПО. - Москва: Академия, 2022. - 240 с. - Текст : электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/615771/>

Дополнительные источники:

Методические материалы для обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).