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: 01.07.2024
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,
2024 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)"

Изучить теоретические основы , методы лечебной физической культуры и массажа для укрепления, сохранения и восстановления здоровья различных групп населения.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК;

Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК;

Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения;

Провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации
патологического очага или травмы;

Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека;

Составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола,
прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы;

Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)

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

приемов и техники классического, спортивного массажа;

организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 146 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 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)					
		5	6				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	126	60	66				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	54	30	24				
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)	72	30	42				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20	12	8				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	ЗаО	ЗаО				
Общая трудоемкость час	146	72	74				

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 Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
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.	Пр	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.	Пр	2
Содержание и методика проведения занятий в СМГ.	Пр	2
Самостоятельные занятий 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.	Пр	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.	Пр	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.	Лек	2
Механизм лечебного действия массажа в сочетании с физиотерапией при заболеваниях суставов.	Лек	2
ЛФК и массаж при заболевании органов пищеварения	**20**	
Краткая характеристика заболеваний пищеварительной системы.	Лек	2
Работа с учебной литературой	СР	12
Особенности методики лечебной гимнастики при гиперацидном и гипоцидном гастрите, язве желудка.	Лек	2
Особенности методики лечебной гимнастики при хроническом холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.	Лек	2
Приемы массажа при заболеваниях органов пищеварения.	Лек	2
ЛФК и массаж в травматологии и хирургии	**8**	
Классификация травм. Значение ЛФК в лечении травм.	Пр	2
Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей, ожогах, отморожениях.	Пр	2
ЛФК и массаж в реабилитации спортивных травм.	Пр	2
Методика ЛФК при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости.	Пр	2
ЛФК и массаж при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	**6**	
Характеристика дефектов осанки. Причины нарушений осанки	Пр	4
Специальные упражнения и массаж для коррекции плоскостопия.	Лек	2

ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы	**12**	
Заболевания и травмы спинного и головного мозга и методика лечебной гимнастики.	Лек	4
Методы лечебной гимнастики и массажа при заболеваниях и травмах нервной системы.	Лек	4
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 мочевыделения.	Лек	2
Задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях почек.	Пр	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях почек.	Пр	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями почек.	Пр	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.	Пр	2
Задачи и методика массажа при заболеваниях крови.	Пр	2
Составление комплекса ЛФК и массажа для пациентов с заболеваниями крови.	Пр	2
Оценка реабилитационного эффекта влияния ЛФК и массажа на организм	**6**	
Наблюдение за состоянием организма в ходе проведения занятий по лечебной гимнастике.	Пр	2
Соматоскопия и антропометрия как объективные методы контроля ЛФК и массажа.	Пр	2
Оценка физиологической кривой нагрузки на занятиях по ЛФК.	Пр	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.	Пр	2
ЛФК при детских заболеваниях	**6**	
Подвижные игры в системе реабилитации детей.	Лек	2
ЛФК и массаж для детей с врожденной аномалией развития.	Пр	2
ЛФК и массаж при заболеваниях центральной нервной системы.	Пр	2
ЛФК и массаж в системе реабилитации при гиподинамии	**16**	
Лечебная физкультура и массаж при гиподинамии.	Лек	2
Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором.	Пр	2
Повторение и обобщение изученного.	Пр	2
Подготовка к экзамену.	Пр	2
Работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий.	СР	8

** - 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; SDD 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

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: Методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; Методы организации научно-исследовательской работы по ЛФК; Особенности методической деятельности при массаже и ЛФК; Анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых	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: Формулировать конкретные задачи ЛФК в физическом воспитании различных групп населения; Провести экспресс-диагностику функционального состояния организма и места локализации патологического очага или травмы; Сформулировать показания и противопоказания при назначении ЛФК при определенной патологии у конкретного человека; Составить комплекс ЛФК и рекомендации по проведению массажа с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы; Применять практические приемы проведения ЛФК и массажа (на базе клинической больницы)	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: приемов и техники классического, спортивного массажа; организации комплексного физиологического, психологического и педагогического контроля состояния организма при нагрузках ЛФК;	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).