

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КИСЛОВОДСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО
«ГУОР г. Кисловодск»
_____ Калашникова Т.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПВ.03. Лечебная физическая культура и массаж

Специальность 49.02.01 Физическая культура

КИСЛОВОДСК

*Рассмотрено на заседании методического
объединения преподавателей училища*

Рекомендовано педагогическим советом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.11.2022 №968

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

Разработчик:

Попова Мария Евгеньевна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

ОПВ.03 Лечебная физическая культура и массаж

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОПВ.03 Лечебная физкультура и массаж является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПВ.03 Лечебная физкультура и массаж входит в профессиональный учебный цикл (общеобразовательные дисциплины) ППСЗ (вариативная часть) и непосредственно связано с другими дисциплинами общеобразовательного цикла.

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

С целью овладения основным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения ОПВ.03 Лечебная физкультура и массаж должен:

Код	Умения	Знания
ОК01 ОК02 ОК03 ОК04	- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;	- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
ОК08 ПК1.2 ПК 1.3 ПК1.4 ПК1.5 ПК2.1 ПК2.2 ПК2.3 ПК2.4 ПК3.4	- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

	- использовать основные приёмы массажа и самомассажа.	- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
		- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
		- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
		- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
		- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
		- основные виды и приёмы массажа.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
- ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
- ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.
- ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
- ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
- ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
- ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.
- ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
- ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>48</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>48</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>34</i>
лекционные занятия	<i>14</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПВ.03 Лечебная физическая культура и массаж

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды (ОК) (ПК)
1	2	3	
Раздел 1. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой и массажем			
Тема 1.1. Общие основы лечебной физкультуры	Содержание учебного материала Особенности ЛФК как лечебного метода. Значение ЛФК в комплексном лечении заболеваний и травм. Средства и формы ЛФК. Гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, подвижные игры, упражнения в воде, упражнения на тренажерах. Классификация физических упражнений в лечебной физкультуре. Показания и противопоказания для назначения ЛФК. Дозировка и критерии величины нагрузки в ЛФК.	4	ОК01-ОК03;
Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях по ЛФК и массажу.	Практическое занятие №1. Гигиенические требования инвентарю: одежде, обуви. температурный режим на занятиях ЛФК и массажу, освещение. Выполнение рекомендаций о допуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений.	4	ОК02; ПК1.3; ПК2.1
Тема 1.3. Лечебная физическая культура при заболевании сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала Роль сердечно-сосудистой патологии в заболевании, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни.	2	ПК2.1- ПК2.3

	<p>Практическое занятие № 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при ишемической болезни. Двигательные режимы и ЛФК при инфаркте миокарда. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при ишемической болезни. ЛФК при гипертонической болезни с учетом ее стадий, ЛФК при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда с учетом осложняющих факторов. ЛФК при ишемической болезни нижних конечностей.</p>	4	ОК01, ОК02;
	<p>Практическое занятие №3. - подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов;</p>	4	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4
<p>Тема 1.4. ЛФК при заболевании внутренних органов.</p>	<p>Содержание учебного материала ЛФК при заболевании внутренних органов. Печеночно-болевой синдром. ЛФК при заболевании печени и желчевыводящих путей. ЛФК при заболевании желудочно-кишечного тракта (гастриты, дискинезии, колиты).</p>	2	ПК2.1-2.3
	<p>Практическое занятие №4. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании внутренних органов. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.</p>	4	ОК02; ПК1.3; ПК2.1
<p>Тема 1.5. ЛФК при заболевании органов дыхания.</p>	<p>Содержание учебного материала Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.</p>	2	ПК2.1-2.3
	<p>Практическое занятие № 5. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании органов дыхания. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.</p>	2	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4

Тема 1.6. ЛФК при заболевании опорно- двигательного аппарата.	Практическое занятие № 6. Характеристика заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Заболевания суставов и околосуставных тканей у занимающихся спортом. Механизм лечебного действия и задачи физических упражнений при заболеваниях суставов в различные периоды заболеваний. Виды физических упражнений при заболевании суставов; упражнения с разгрузкой суставов, на растяжение, лечебное плавание, сочетание упражнений, массажа, компрессов, согревающих процедур, магнитотерапии, растирок.	4	ПК3.2-3.5; ПК2.1-2.3
	Практическое занятие № 7. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	2	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4
Тема 1.7. ЛФК при нервных болезнях	Содержание учебного материала Характеристика заболеваний инсульт, ДЦП, вегето-сосудистая дистония. Виды физических упражнений при нервных болезнях.	2	ПК3.2-3.5; ПК2.1-2.3
	Практическое занятие № 8. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при нервных болезнях. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.	4	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4
Тема 1.8. Особенности ЛФК у различных возрастных групп.	Содержание учебного материала ЛФК при нарушениях осанки у детей и подростков. Характеристика нарушений осанки: сколиозы, этиология, формы, степени, диагностика сколиозов; компенсированные и некомпенсированные сколиозы, изменения во внутренних органах и нервно-мышечной системе при сколиозах. Содержание и организация двигательного режима детей со сколиозом. Методика разгрузки позвоночника; методика коррекции позвоночника. Плоскостопие, косолапость. Особенности ЛФК у людей пожилого возраста.	2	ПК3.2-3.5; ПК2.1-2.3

	<p>Практическое занятие № 9. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у различных возрастных групп. Методика массажа при сколиозах. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.</p>	2	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4
<p>Тема 1.9. Массаж. Физиологические механизмы воздействия на организм.</p>	<p>Практическое занятие № 10. Средства, приемы и техника массажа. Приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы. Виды массажа: спортивный, лечебный, аппаратный, точечный массаж. Массаж отдельных частей тела. Контроль за переносимостью процедур массажа: самочувствие, пульсометрия, измерение АД, визуальны признаки утомления, контроль за эффективностью массажа.</p>	2	ПК3.2-3.5; ПК2.1-2.3
	<p>Практическое занятие № 11. Освоение практических приемов массажа, сегментарный массаж, спортивный массаж; подготовительный (разминочный), восстановительный, стимулирующий. Самомассаж: техника самомассажа, методика отдельных частей тела при самомассаже.</p>	2	ОК03, ОК04; ПК2.1-2.4
		48 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета ЛФК и массажа.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор тематических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиа проектор, сканер, принтер;
- видеоматериалы по темам уроков.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.А Бирюков, Лечебный массаж -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2022 г.
2. 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, 2021. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476107>
3. «Бахнова, Т. В. Курс лекций по дисциплине: Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях начального, среднего профессионального и высшего образования : учебное пособие / Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158206> (дата обращения: 03.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Бахнова, Т. В. Курс лекций по дисциплине: Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях начального, среднего профессионального и высшего образования : учебное пособие / Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158206> (дата обращения: 03.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 46.).

Дополнительные источники:

1. С.А. Полиевский - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности-М: Издательство «Академия» 2023 г.
2. Ильина И.В. Медицинская реабилитация учебник для СПО Издательство Юрайт 2022 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - использовать основные приёмы массажа и самомассажа. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; 	<p>Наблюдение и экспертная оценка деятельности учащегося в ходе занятий и лабораторных работ; Тестирование.</p> <p>Индивидуальный и фронтальный опрос; Тестирование; Оценка подготовки и выполнения индивидуальных (презентаций, сообщений, докладов); Оценка результатов контрольной работы</p>

<p>- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; <p>- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; <p>- основные виды и приёмы массажа.</p>	<p>Индивидуальный и фронтальный опрос; Тестирование; Оценка подготовки и выполнения индивидуальных (презентаций, сообщений, докладов); Оценка результатов контрольной работы</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------