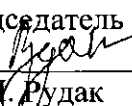
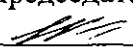
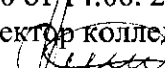


ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии
общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 9
от 19.05. 2023г.
Председатель

Л.Н. Рудак

РЕКОМЕНДОВАННО
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 4
от 09.06. 2023г.
Председатель

Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
№ 300 от 14.06. 2023г.
Директор колледжа

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Лечебная физкультура и массаж»
для специальности 49.02.01 Физическая культура

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Разработчики:

1. Рудак Л.Н. преподаватель общепрофессиональных дисциплин, ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общепрофессиональных и профессиональных дисциплин, протокол № 9 от 19.05. 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.12 Лечебная физкультура и массаж»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.12 Лечебная физкультура и массаж» является вариативной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Определять цели и задача, планировать индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; Использовать основные приемы массажа и самомассажа.	Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного действия физических упражнений; Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; Основы методики лечебной физкультуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечной-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 приемы массажа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в т.ч. в форме практической подготовки	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32

практические занятия	48
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	ДЗ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.ч/в том числе в форме практической подготовки, акад. часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лечебной физической культуры.		48/20	
Тема 1.1. История развития и общие основы ЛФК.	Содержание	6/-	ОК 1, 4, 5, 8
	1. Понятие о ЛФК и реабилитации. История развития ЛФК в мире и в России. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению ЛФК.	2	
	2. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений. Формы ЛФК.	2	
	3. Общие требования к методике применения физических упражнений. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Оценка эффективности применения ЛФК.	2	
Тема 1.2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Содержание	8/4	ОК 1,2, 4, 5, 8
	1. Основные данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.	2	
	2. Методика ЛФК при гипертонической болезни, гипотонической болезни	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Планирование занятия лечебной гимнастики.	2	
	2. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	
Тема 1.3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	Содержание	6/2	ОК 1,2, 4, 5, 8
	1. Основные данные о заболеваниях органов дыхания (пневмония, бронхиальная астма, бронхит и др.). Механизмы лечебного действия физических упражнений.	2	
	2. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.	2	

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	2	
Тема 1.4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и нарушениях обмена веществ.	Содержание	6/2	
	1. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Основные данные о различных формах ожирения. Методики ЛФК при ожирении зависимости от состояния других систем организма.	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 4. Составление комплексов ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.	2	
Тема 1.5. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА).	Содержание	6/2	ОК 1,2, 4, 5, 8
	1. Виды и симптомы травм. Понятие о травматической болезни. Методы лечения травм: консервативное и оперативное. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Задачи и основы методики ЛФК при травмах ОДА. Методика ЛФК в различные периоды лечения диафизарных переломах костей верхних и нижних конечностей.	2	
	2. Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК при заболевании суставов.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Составление комплексов ЛФК с травматическим повреждением ОДА.	2	
Тема 1.6. ЛФК при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА).	Содержание	10/8	ОК 1,2, 4, 5, 8
	1. Понятие об осанке. Виды нарушений осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Профилактика и лечение осанки. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Характеристика сколиоза. Классификация сколиозов. Виды плоскостопия.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 6. Методика ЛФК при различных нарушениях осанки.	2	
	Практическое занятие 7. Составление комплексов ЛФК при нарушении осанки., различной степени сколиоза, плоскостопии	2	
	Практическое занятие 8. Методика ЛФК при сколиозах, плоскостопии.	2	
	Практическое занятие 9. Составление комплексов ЛФК при различной степени	2	

	сколиоза, плоскостопии		
Тема 1.7. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	Содержание	6/2	ОК 1, 4, 8
	1. Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы) чувствительности, трофической функции нервной системы.	2	
	2. Задачи и особенности методики ЛФК при остеохондрозах позвоночника.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 10. Составление комплексов ЛФК при остеохондрозах.	2	
Раздел 2. Массаж.		32/28	
Тема 2. 1. Общие основы массажа.	Содержание	2/-	ОК 1, 4, 8
	1. Понятие о массаже. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Гигиенические основы массажа. Виды массажа: спортивный, лечебный и гигиенический массаж. Показания и противопоказания к применению массажа.	2	
Тема 2.2. Приемы массажа.	Содержание	16/16	ОК 1, 4, 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие 11. Поглаживание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема. Особенности поглаживания. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема поглаживание.	2	
	Практическое занятие 12. Выжимание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: ребром ладони, поперечное, одной рукой, двумя (с отягощением). Особенности выжимания различных областей тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения разновидностей данных приемов.	2	
	Практическое занятие 13-14. Растирание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: круговые растирания подушечками пальцев одной, двумя руками, основанием ладони, большими пальцами, растирание –«щипцы» т др. Особенности растирания на различных областях тела и отдельных суставах, связках. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения разновидностей приема. Повторение предыдущих приемов.	4	

	Практическое занятие 15-16. Разминание. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, двойное ординарное, подушечкой большого пальца. Особенности разминания на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения разновидностей приема разминание. Повторение предыдущих приемов.	4	
	Практическое занятие 17. Ударные и сотрясающие приемы. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, вибрация. Особенности выполнения приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения ударных и сотрясающих приемов. Повторение предыдущих приемов.	2	
	Практическое занятие 18. Движение. Понятие о приеме. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема: пассивные, активные, с сопротивлением. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема движение.	2	
Тема 2.3. Массаж отдельных участков тела.	Содержание	8/8	ОК 1, 4, 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 19. Овладение навыками приемов массажа на волосистой части головы, воротниковой зоне.	2	
	Практическое занятие 20. Овладение навыками приемов массажа на спине, пояснице, тазовой области.	2	
	Практическое занятие 21. Овладение навыками приемов массажа на верхних и нижних конечностях.	2	
	Практическое занятие 22. Овладение навыками приемов массажа на груди, животе.	2	
Тема 2.4. Спортивный массаж	Содержание	2/2	ОК 1, 4, 8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 23. Виды спортивного массажа. Разновидности предварительного массажа. Использование различных видов растирок и мазей в зависимости от видов спорта. Понятие о восстановительном массаже и его физиологическом действии. Особенности методики восстановительного массажа в отдельных видах спорта. Совершенствование техники выполнения	2	

	приемов массажа.		
Тема 2.5. Самомассаж.	Содержание	2/2	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия 24. Понятие о самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности техники самомассажа при занятиях физической культурой и спортом. Методика проведения общего сеанса самомассажа. Самомассаж в сочетании с баней, при помощи аппаратов. Овладение навыками самомассажа.		
	Дифференцированный зачёт.	2	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет (аудитория) «Лечебной физической культуры и массажа», оснащенный техническими средствами обучения, кабинет, оснащенный специальным оборудованием для проведения массажа.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

32.1. Основные печатные и электронные издания

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.] ; под ред. С.Н.Попова. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]: учебник / В.А.Епифанов. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 528 с.

3.2.1. Дополнительные источники

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж [Текст]: учебно-методическое пособие для мед. работников. -2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебник для студентов вуза. – М.: ВЛАДОС, 1996.
3. Бирюков А.А., Бурых А.Н. Практикум по спортивному массажу [Текст]: пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Клебанович М.М. Классический лечебный массаж. – СПб: Питер, 2008.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст]: учебник / Под ред. В.А.Епифанова, Г.А. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.
7. Попова Т.И., Устюжанина В.О. основы классического массажа [Текст] : Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Челябинск, 2000.
8. Учебник инструктора по лечебной физкультуре [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Л. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>Определять цели и задачи, планировать индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой; Использовать основные приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Уметь определять цели, задачи соответствия подбора упражнений задачам занятий ЛФК, двигательному режиму занимающихся. Демонстрирует основные приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Текущий контроль: • тестирование; • решение ситуационных задач. Оценка результатов практических работ</p> <p>Наблюдения за ходом выполнения практических занятий. Промежуточная аттестация</p>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного действия физических упражнений; Средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; Показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; Основы методики лечебной физкультуры 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 приемы массажа.</p>	<p>Объясняет значение в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного действия физических упражнений; Знает средства, формы и методы занятий лечебной физкультурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; Определяет дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК; показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; Использует основы методики и методические особенности лечебной физкультуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; Поясняет физиологические механизмы влияния массажа на организм; Перечисляет основные виды и приемы массажа</p>	<p>Анализ и оценка тестовых заданий, ситуационных задач. Выполнение практических работ</p>

