

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.18 Лечебная физическая культура и массаж

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Хасавюрт ,2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

ОП.18 Лечебная физическая культура и массаж

Область применения программы

Рабочая программа ОП.18 Лечебная физическая культура и массаж является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

С целью овладения основным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения должен:

уметь:

- 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.

знать:

- 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;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой 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), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ЛР 9. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохранять психологическую устойчивость в ситуативные сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 19. Стремиться находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися.

ЛР 20. Признавать ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием.

ЛР 21. Демонстрировать готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: учебной нагрузки обучающегося 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебной нагрузки (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 44 |
| лекционные занятия | 34 |
| | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | 0 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>дифзачет</i> |

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.18 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 компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | ОК 1, ОК 4, ПК 2.1, ЛР 9 |
| 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 одопуске врача к выполнению физической нагрузке и массаж. Страховка, поддержка при выполнении физических упражнений. | 2 | ОК 2, ОК8, ОК 9, ПК 2.5 |
| Тема 1.3. Лечебная физическая культура при заболевании сердечнососудистой системы. | Содержание учебного материала Роль сердечнососудистой патологии в заболевании, инвалидности и смертности населения. Краткая характеристика основных заболеваний сердца и сосудов. «Факторы риска» в развитии ишемической болезни. | 4 | ОК 1, ОК 3, ПК 2.2 |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| | <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 | ОК 1, ОК 3, ПК 2.2 |
| | <p>Практическое занятие №3. - подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов;</p> | 2 | ОК 2, ОК 8, ПК 2.1, ПК 2.6 |
| Тема 1.4. ЛФК при заболевании внутренних органов. | <p>Содержание учебного материала ЛФК при заболевании внутренних органов. Печеночно-болоевой синдром. ЛФК при заболевании печени и желчевыводящих путей. ЛФК при заболевании желудочно-кишечного тракта (гастриты, дискинезии, колиты).</p> | 4 | ОК 6, ОК 10, ПК 2.1 |
| | <p>Практическое занятие №4. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании внутренних органов. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.</p> | 2 | ОК 6, ОК 9 ПК 2.1, ПК 2.6 |
| Тема 1.5. ЛФК при заболевании органов дыхания. | <p>Краткая характеристика заболеваний органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболевании органов дыхания и общие принципы методики ЛФК.</p> | 2 | ОК 2, ОК 7, ПК 2.2 |
| | <p>Практическое занятие № 5. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при заболевании органов дыхания. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК.</p> | 2 | ОК 8, ОК 10 ПК 2.1, ПК 2.6 |
| Тема 1.6. ЛФК при заболевании опорно-двигательного аппарата. | <p>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.</p> | 2 | ОК 2, ОК 7 ПК 2.1, ПК 2.6 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------------|
| | Практическое занятие № 7. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. | 2 | ОК 2,ОК 3,ОК4 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| Тема 1.7. ЛФК при нервных болезнях. | Содержание учебного материала Характеристика заболеваний инсульт, ДЦП, вегето-сосудистая дистония. Виды физических упражнений при нервных болезнях. | 2 | ОК08,ОК 09, ПК 2.3 |
| | Практическое занятие № 8. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК при нервных болезнях. Составление комплексов и проведения занятия ЛФК. | 2 | ОК08,ОК 09 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| 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 внутренних органов 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. | 4 | ОК 9, ОК 10 ПК 2.1, ПК 2.2 |
| | Практическое занятие № 9. Ознакомление и начальное освоение процедур ЛФК у различных возрастных групп. Методика массажа при сколиозах. Составление комплексов проведения занятия ЛФК. | 2 | ОК 2,ОК 5 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| Тема 2.1. Общие сведения о массаже. Анатомо- физиологические основы массажа. | Понятие о массаже. История возникновения и развития массажа. Классификация систем массажа. Современные школы массажа. Физиологические механизмы влияния массажа на организм. Влияние массажа на нервную систему, на кожу, на кровеносную систему, на лимфатическую систему, на мышечную систему, на костный и суставно- связочные аппараты, на работу внутренних органов и обмен веществ. | 2 | ОК 1, ОК 7 ПК 2.5 |
| Тема 2.2. Гигиенические основы массажа. МТО массажа | Требования к массажисту. Режим работы массажиста. Требования к массируемому. Смазывающие средства. Показания и общие противопоказания к массажу. Методические особенности проведения процедуры массажа. Требования к помещению. Требования к параметрам микроклимата массажных кабинетов. Требования к оснащению и оборудованию кабинета массажа. | 2 | ОК 4, ОК 5, ПК 2.1, ПК 2.5 |
| Тема 2.3. Физиологическое обоснование применения приёмов, методика | Характеристика приёмов классического массажа. Классификация приёмов классического массажа. Физиологическое воздействие массажных приёмов на организм. Методика и техника выполнения приёмов классического массажа. | 2 | ОК 1,ОК 10, ПК 2.2 |

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------|
| и техника классического массажа | | | |
| Тема 2.4. Характеристика основных видов массажа | Классификация видов массажа. Гигиенический, спортивный, лечебный и косметический. | 1 | ОК 9,ОК 10 ПК 2.2 |
| Тема 2.5. Формы и методы массажа | Частный и общий массаж, методика выполнения. Парный массаж. Классификация методов массажа. | 1 | ОК 2,ОК 6 ПК 2.4 |
| Тема 2.6. Основы спортивного массажа | Классификация видов спортивного массажа. Особенности методики и техники выполнения, с учётом вида спорта, физиологического состояния спортсмена, этапа спортивной подготовки. Значение массажа в спортивной практике, применение массажа как средства профилактики спортивного травматизма и заболеваемости в спорте. | 2 | ОК 9, ОК10 ПК 2.5 |
| Тема 2.7. Самомассаж. | Техника и методика выполнения самомассажа на различных участках тела. Понятие самомассажа. Показания и противопоказания к его применению. Физиологическое воздействие на организм самомассажа. Типичные ошибки при проведении самомассажа. Особенности самомассажа до и после физической нагрузки. | 2 | ОК 4, ОК 8, ПК 2.3 |
| Практические занятия по отработке приёмов массажа | | | |
| Отработка приёма массажа: поглаживание | Поглаживание. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие. Техника и методика выполнения на различных участках тела (зонах). Вспомогательные приёмы поглаживания. Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении поглаживания. Практическое освоение разновидностей приёма. | 4 | ОК 2,ОК 3 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| Отработка приёма массажа: растирание | Растирание. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие. Техника и методика выполнения на различных участках тела (зонах). Вспомогательные приёмы растирания. Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении растирания. Практическое освоение разновидностей приёма | 4 | ОК 2,ОК 3 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| Отработка приёма массажа: выжимание | Выжимание. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие. Техника и методика выполнения на различных участках тела (зонах). Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении выжимания. Практическое освоение разновидностей приёма. | 4 | ОК 4,ОК 10 ПК 2.1,ПК 2.6 |
| Отработка приёма массажа: разминание | Разминание. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие. Техника и методика выполнения на различных участках тела (зонах). Вспомогательные приёмы разминания. Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении разминания. Практическое освоение разновидностей приёма | 4 | ОК 6,ОК8 ПК 2.1,ПК 2.6 |

| | | | |
|--|--|----|------------------------------|
| Отработка приёмов массажа: вибрация | Вибрация. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие вибрации. Техника и методика выполнения на различных участках тела (зонах), биологически активных точках (БАТ), выходе нервов и нервных стволах, мышцах. Разновидность вибрации. Ошибки, встречающиеся при выполнении приёма. Практическое освоение приёма. | 4 | ОК 5, ОК 6 ПК 2.1, ПК 2.6 |
| Отработка приёмов массажа: ударные приёмы | Ударные приёмы. Характеристика приёма. Физиологическое воздействие ударных приёмов. Техника и методика выполнения рубления, похлопывания и поколачивания. Показания и противопоказания к применению приёма. Ошибки, встречающиеся при выполнении ударных приёмов. Практическое освоение ударных приёмов. | 4 | ОК 6, ОК 9 ПК 2.1, ПК 2.6 |
| | Дифзачет | 2 | |
| | Итого | 78 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.А. Бирюков, Лечебный массаж -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 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, 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.» (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:

З.С.А. Полиевский - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности-М: Издательство «Академия» 2016 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 так же 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> |

- 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.

Индивидуальный и фронтальный опрос;

Тестирование;

Оценка подготовки и выполнения индивидуальных (презентаций, сообщений, докладов);

Оценка результатов контрольной работы