

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.)

Разработчик:

Калуп Светлана Сергеевна – преподаватель общепрофессиональных дисциплин

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Рейх Е.И

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ « ОПЦ 15 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОПЦ 15 «Лечебная физическая культура и массаж» является обязательной 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 9, ПК-2.7, ПК- 3,3, ПК -3,4, ПК- 3,5

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-09 ПК-2.7-ПК-3,3, ПК-3,4, ПК- 3,5 | -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. | -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, 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. |

2.1 Структура и содержание учебной дисциплины
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 82 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | 44 |
| практические занятия | 36 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |
| Всего | 82 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|--|
| Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры. | | 10/4 | |
| Тема 1.1. Понятие о лечебной физической культуре. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений | Содержание материала: <i>Понятие о лечебной физической культуре. Средства, формы, методы лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Влияние физических упражнений на трофические процессы. Формирование временных и постоянных компенсаций при лечебном применении физических упражнений. Роль лечебной физической культуры в восстановлении физической работоспособности.</i> | 4 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |
| | Практическая работа: <i>составление аннотации на тему: «Роль отечественных ученых в развитии ЛФК и массажа»</i> | 2 | |
| Тема 1.2. Общие основы лечебной физической культуры. | Содержание материала: <i>Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физической культуре, их характеристика. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Принципы дозировки нагрузки при лечебном применении физических упражнений.</i> | 2 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |
| | Практическая работа: <i>Составление презентации на тему: «Периоды ЛФК и режимы двигательной активности»</i> | 2 | |
| Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры. | | 20\10 | |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------------------|
| Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболевании внутренних органов. | <i>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Основные данные о заболеваниях сердца, сосудов и нейрогуморального аппарата, регулирующего кровообращение. Лечебная физкультура – основное средство реабилитации физической работоспособности</i> | 2 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |
| | Практическая работа: <i>Подготовить реферат на тему: «Строение функции сердечно-сосудистой системы».</i> | 2 | |
| Тема 2.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | Содержание материала: <i>Методика лечебной физической культуры при инфаркте миокарда, при пороках сердца, при гипертонической, гипотонической болезни в зависимости от форм и стадий, методика лечебной физической культуры при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен нижних конечностей.</i> | 2 | |
| | Практическая работа: составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях ОДА и нервной системы | 2 | |
| Тема 2.3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания | Содержание материала: <i>Основные данные о заболеваниях органов дыхания: пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, плеврит.</i> <i>Методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.</i> | 2 | |
| | Практическая работа: <i>Подготовить реферат на тему: «Комплексное лечение при заболеваниях органов дыхания»</i> | 2 | |
| Тема 2.4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных | Содержание материала: <i>Основные данные о заболеваниях органов пищеварения. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Методика лечебной физической культуры при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите и желчнокаменной болезни.</i> | 2 | |

| | | | |
|---|--|-------|--------------------------------------|
| желез. | Практическая работа: <i>Составить презентацию на тему: «Комплексное лечение при заболеваниях органов пищеварения».</i> | 2 | |
| Тема 2.5. Лечебная физическая культура при нарушениях обмена веществ. | Содержание материала: <i>Основные данные о нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Методика лечебной физической культуры при ожирении, сахарном диабете, подагре.</i> | 2 | |
| | Практическая работа: <i>Составить комплекс упражнений ЛФК при ожирении и сахарном диабете.</i> | 2 | |
| Раздел 3. Частные методики лечебной физической культуры при хирургических заболеваниях и повреждениях. | | 28/10 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |
| Тема 3.1. Понятие о травме и травматической болезни. | Содержание материала: <i>Виды повреждений (ушибы, растяжения, надрывы, разрывы). Лечение повреждений мягких тканей. Методика лечебной гимнастики при повреждениях мягких тканей.</i> | 4 | |
| | Практическая работа: <i>Составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях ОДА и нервной системы.</i> | 2 | |
| Тема 3.2. Реабилитация при повреждении мягких тканей. | Содержание материала: Задачи и методика лечебной физической культуры при повреждении мягких тканей. Методика массажа, комплексное лечение. | 4 | |
| | Практическая работа: <i>Составить комплекс лечебной физической культуры при повреждении мягких тканей.</i> | 2 | |
| Тема 3.3. Лечебная физическая культура при переломах | Содержание материала: Переломы костей (открытые, закрытые). Переломы ключицы и лопатки. Диафизарные переломы плеча, костей предплечья, переломы костей плечевого и локтевого суставов. Переломы шейки бедра. Диафизарные переломы бедра, костей голени, переломы ладышек. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. | Методика ЛФК в различные периоды лечение диафизарных переломов в зависимости от вида иммобилизации и периода ЛФК. | | |
| | Практическая работа: Освоение методики занятий лечебной гимнастикой при переломах костей верхних и нижних конечностей при различных методах лечения и в различные периоды. | 2 | |
| Тема 3.4. Реабилитация при повреждениях суставов. | Содержание материала: Вывихи суставов, внутрисуставные переломы. Привычный вывих плеча. Повреждение коленного сустава (связок, менисков). Внутрисуставные переломы коленного сустава. Повреждение лучезапястного и голеностопного сустава. | 2 | |
| | Практическая работа Составить комплекс и провести урок ЛФК при повреждении суставов. Провести анализ урока ЛГ. | 2 | |
| Тема 3.5. Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и таза. | Содержание материала: Переломы позвоночника, виды переломов, клинические проявления. Задачи, механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. Переломы костей таза, основные клинические проявления, методы лечения. Восстановительное лечение при переломах таза с использованием физических упражнений, массажа и физиотерапевтических процедур. | 2 | |
| | Практическая работа: Составить аннотацию на тему: Функциональное восстановление на этапах реабилитации после травм | 2 | |

| | | | |
|--|-----------------------|-------|--------------------------------------|
| | позвоночника и таза». | | |
| Раздел 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | | 18/10 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 4.1. Характеристика и изменений, происходящих при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | Содержание материала: Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения, травмах и опухолях головного мозга в зависимости от локализации поражений. Расстройства движений: спастические и вялые параличи и парезы, гиперкинезии (судороги, атетоз), нарушение координации, атаксия; расстройство чувствительности: анестезия, гипостезия, гиперстезия, парестезия, каузалгия; расстройства вегетативных функций и трофических функций нервной системы. | 2 | |
| | Практическая работа: Подготовить презентацию на тему: «Строение и функции нервной системы». | 2 | |
| Тема 4.2. Лечебная физическая культура при цереброваскулярной патологии. | Практическая работа: Характеристика синдромов цереброваскулярной недостаточности (нарушения мозгового кровообращения, инсульт, недостаточность кровоснабжения головного мозга). Характеристика средств ЛФК: лечение положением, пассивные упражнения, схемы восстановления активных движений, навыков ходьбы. | 2 | |
| | Практическая работа: Подготовить реферат на тему: Лечебно-восстановительные мероприятия при различных клинических синдромах цереброваскулярной недостаточности». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 4.3. Лечебная физическая культура при травматической болезни головного мозга. | Содержание материала: Характеристика структурных изменений при спинальной травме. Клинические формы и симптоматика. Применение физических факторов в лечении больных травматической болезнью спинного мозга. ЛФК и массаж в восстановительном лечении больных травматической болезнью спинного мозга на различных этапах реабилитации. | 2 | |
| | Практическая работа: Подготовить реферат на тему: «Применение физических факторов в лечении больных травматической болезнью спинного мозга». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Тема 4.4. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника. | Содержание материала: Основные клинические данные об остеохондрозе позвоночника. Шейный, грудной, поясничный остеохондрозы. Патогенез. Основные неврологические синдромы при шейном остеохондрозе: плечелопаточный, перматрат, корешковый синдром, синдром позвоночной артерии. Течение и стадии шейного остеохондроза: острое, подострое, неполной и полной ремиссии. Задачи и формы проведения ЛФК: индивидуальные и групповые. Задачи ЛФК, особенности методики при поясничном, крестцовом радикулите. | 2 | |
| | Практическая работа: Подготовить реферат на тему: «Средства реабилитации, профилактика обострений на поликлиническом и санаторном этапах при заболеваниях нервной системы». Комплексное восстановительное лечение при травмах и повреждениях периферической системы на различных этапах реабилитации». | 2 | |
| Тема 4.5. Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. | Содержание материала: Понятие о травмах и заболеваниях периферической нервной системы (невралгии, невриты, радикулит, плече-лопаточный периартрит). Особенности методики ЛФК при травмах и заболеваниях периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, меозиты). | 2 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------|--------------------------------------|
| Раздел 5. Массаж. | | 4/2 | ОК-01- ОК-09 ПК-2.7- ПК-3.5 |
| Тема 5.1. | Содержание материала: | 2 | |
| Общее понятие о массаже. | <i>Понятие о массаже. Механизмы и физиологическое влияние массажа на организм. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, на кожу и обмен веществ. Действие массажа на мышечную систему. Роль массажа в восстановлении работоспособности мышц и подготовки их к работе. Воздействие массажа на связочно-сумочный аппарат и суставы. Влияние массажа на кровообращение, дыхание, ОДА.</i> | | |
| | Практическая работа: подготовить презентацию на тему: «Влияние массажа на организм человека» | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего часов | | 82 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально -техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета лечебной физкультурной культуры и массажа:

Оборудование учебного кабинета:

посадочные места по количеству обучающихся;

АРМ преподавателя,

набор учебно-методических таблиц, оборудованные места проведения массажа;

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением,

мультимедиапроектор, сканер, принтер;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023
2. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С., - 3-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2020.
3. Лечебная Физическая Культура и Массаж, Ф.Г.Бурякин, В.С. Мартынихин, 2021
4. Лечебная Физическая Культура. Учебное Пособие для СПО, Е.В. Токарь, 2021
5. Массаж и Лечебная Физическая Культура : учебник для студентов учреждений высшего образования, А.А.Бирюков, 2019
6. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2017
7. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д.
8. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. (Профессиональное образование)

3.2.2. Дополнительные источники

- 1 Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Краткое издание. ГЭОТАР - медиа. Под ред. Г.Н. Пономаренко 2021.
- 2 Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева;/ под ред. С.Н. Попова. – 11-е изд.,стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020
- 3 Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: учебное пособие: курс лекций и практические занятия /Н.Д.Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Спорт, Человек, 2018
- 4 Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб.пособие для СПО/ В.Б. Рубанович.- 3-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.gym.ozdorovispinu.ru> (уроки ЛФК при сколиозе)
2. <http://www.medicalj.ru/maneuver/conservative-treatment/455-lfk> (ЛФК при остеохондрозе позвоночника)
3. <http://медлаб.рф/лечебная-физкультура/лфк-при-дцп;>
4. <http://cholesterol.com.ua/serd-sosud-lfk-insult.html> (ЛФК при инсульте)

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 – квалификационный экзамен

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Освоенные умения: | |
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>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.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,</p> | <p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p> |

| | |
|---|--|
| содержания и смены технологий. | |
| <p>ПК 2.7. Разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p> | <p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, контрольная работа. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Защита практической работы.</i></p> |