

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А.Солонкин

« 30 » августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

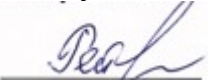
Брянск 2024

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 Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.)

**Разработчик:**

**Рассказа Наталья Петровна** – преподаватель комиссии  
обще профессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК обще профессиональных дисциплин**  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 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<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>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 основной 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

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| <b>Код<br/>ПК, ОК</b>                          | <b>Умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Знания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-01-<br/>ОК-09<br/>ПК-2.7-<br/>ПК-3.5</b> | -на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;<br>-подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учётом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;<br>-использовать основные приёмы массажа и самомассажа. | -значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;<br>-средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;<br>-дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;<br>-показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;<br>-основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>-методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;<br>-понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;<br>-основные виды и приемы массажа. |

## 2.1 Структура и содержание учебной дисциплины

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 82                      |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 58                      |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                       |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                       |
| контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>не предусмотрено</i> |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>не предусмотрено</i> |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                      |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>не предусмотрено</i> |
| Рефераты:<br>« Роль отечественных ученых в развитии лечебной физической культуры и массажа». «Комплексное патогенетическое функциональное лечение и лечебная физическая культура». «Строение и функции сердечно-сосудистой системы». «Комплексное лечение при заболеваниях органов дыхания». «Комплексное лечение при заболеваниях органов пищеварения». «Задачи, методика ЛФК при подагре». «Гипоермия, электро-, свето и теплолечение при повреждении мягких тканей». «Профилактика образования контрактур и восстановление двигательной функции на этапах реабилитации (механотерапия, трудотерапия)». «Функциональное восстановление на этапах реабилитации после травм позвоночника и таза». Лечебно-восстановительные мероприятия при различных клинических синдромах церебро - васкулярной недостаточности». «Применение физических факторов в лечении больных травматической болезни спинного мозга». «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». «Особенности методики тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, характера тренировки и состояния спортсменов». | 14                      |

|                                                                                                                                                                                                                                        |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Работа с нормативной и справочной литературой                                                                                                                                                                                          | <i>не предусмотрена</i> |
| Оформление практических заданий: составление кроссвордов и ситуационных задач, сводных и сравнительных таблиц, подготовка презентаций.                                                                                                 | 4                       |
| Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.</i> | 2                       |
| Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>                                                                                                                                                                          | <b>4</b>                |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов | Коды компетенций                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Общие основы лечебной физической культуры.</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8/2         |                                      |
| Тема 1.1.<br><b>Понятие о лечебной физической культуре. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений</b> | <b>Содержание материала:</b> <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-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b> <i>составление аннотации на тему: «Роль отечественных ученых в развитии ЛФК и массажа»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1           | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 1.2.<br><b>Общие основы лечебной физической культуры.</b>                                                                                                | <b>Содержание материала:</b> <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>                                                                                                                                   | 4           | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br><br><i>Составление презентации на тему: «Периоды ЛФК и режимы двигательной активности»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1           | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| <b>Раздел 2. Частные методики лечебной физической культуры.</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14\5        |                                      |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Тема 2.1<br>Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.                   | 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                                                            | 2 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b><br><br>Подготовить реферат на тему: «Строение функции сердечно-сосудистой системы».                                                                                                                                                                                                                  | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 2.2.<br><br>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы      | <b>Содержание материала:</b><br><br>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. | 4 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> составить комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях ОДА и нервной системы                                                                                                                                                                                                                             | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 2.3.<br><br>Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания                  | <b>Содержание материала:</b> Основные данные о заболеваниях органов дыхания: пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, плеврит.<br><br>Методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.                                                                                                                | 2 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа:</b><br><br>Подготовить реферат на тему: «Комплексное лечение при заболеваниях органов дыхания»                                                                                                                                                                                                           | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 2.4.<br><br>Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения, эндокринных | <b>Содержание материала:</b><br><br>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.        | 4 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|
| желез.                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа:</b><br><i>Составить презентацию на тему:<br/>«Комплексное лечение при заболеваниях органов<br/>пищеварения».</i>                                                                                                                                                     | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 2.5.<br><br><b>Лечебная<br/>физическая<br/>культура при<br/>нарушениях<br/>обмена<br/>веществ.</b>           | <b>Содержание материала:</b><br><i>Основные данные о нарушениях обмена веществ.<br/>Механизмы лечебного действия физических<br/>упражнений при нарушениях обмена веществ.<br/>Методика лечебной физической культуры при<br/>ожирении, сахарном диабете, подагре.</i>                            | 2    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br><i>Составить комплекс упражнений ЛФК при<br/>ожирении и сахарном диабете.</i>                                                                                                                                                                                 | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| <b>Раздел 3. Частные методики лечебной физической культуры при<br/>хирургических заболеваниях и повреждениях.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20/8 |                                      |
| Тема 3.1.<br><br><b>Понятие о<br/>травме и<br/>травматическо<br/>й болезни.</b>                                   | <b>Содержание материала:</b><br><i>Виды повреждений (ушибы, растяжения, надрывы,<br/>разрывы). Лечение повреждений мягких тканей.<br/>Методика лечебной гимнастики при повреждениях<br/>мягких тканей.</i>                                                                                      | 2    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br><i>Составить комплекс упражнений ЛФК при<br/>заболеваниях ОДА и нервной системы.</i>                                                                                                                                                                          | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.2.<br><br><b>Реабилитация<br/>при<br/>повреждении<br/>мягких тканей.</b>                                   | <b>Содержание материала:</b> Задачи и методика<br>лечебной физической культуры при повреждении<br>мягких тканей. Методика массажа, комплексное<br>лечение.                                                                                                                                      | 2    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b><br><br>Составить комплекс лечебной физической культуры<br>при повреждении мягких тканей.                                                                                                                                                                         | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.3.<br><br><b>Лечебная<br/>физическая<br/>культура при<br/>переломах</b>                                    | <b>Содержание материала:</b> Переломы костей<br>(открытые, закрытые). Переломы ключицы и<br>лопатки. Диафизарные переломы плеча, костей<br>предплечья, переломы костей плечевого и локтевого<br>суставов. Переломы шейки бедра. Диафизарные<br>переломы бедра, костей голени, переломы ладышек. | 4    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса.</b>                               | Методика ЛФК в различные периоды лечение диафизарных переломов в зависимости от вида иммобилизации и периода ЛФК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                      |
|                                                                                         | Практическое занятие: Освоение методики занятий лечебной гимнастикой при переломах костей верхних и нижних конечностей при различных методах лечения и в различные периоды.                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                         | Самостоятельная работа: Составить примерные комплексы физических упражнений для больных с переломами костей верхних и нижних конечностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.4.<br><br><b>Реабилитация при повреждениях суставов.</b>                         | <b>Содержание материала:</b><br><br>Вывихи суставов, внутрисуставные переломы. Привычный вывих плеча. Повреждение коленного сустава (связок, менисков). Внутрисуставные переломы коленного сустава. Повреждение лучезапястного и голеностопного сустава.                                                                                                                                                                    | 2 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                         | Практическое занятие:<br><br>Составить комплекс и провести урок ЛФК при повреждении суставов. Провести анализ урока ЛГ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                         | Самостоятельная работа:<br><br>Подготовить тестовое задание на тему: «Профилактика образования контрактур и восстановление двигательной функции на этапах реабилитации (механотерапия, трудотерапия)».                                                                                                                                                                                                                      | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.5.<br><br><b>Лечебная физическая культура при переломах позвоночника и таза.</b> | <b>Содержание материала:</b><br><br>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 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                         | Самостоятельная работа:<br><br>Составить аннотацию на тему: Функциональное восстановление на этапах реабилитации после травм                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|
|                                                                                                               | позвоночника и таза».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                      |
| Тема 3.6.<br><br><b>Реабилитация при травмах кисти и стопы.</b>                                               | <b>Содержание материала:</b><br><br>Повреждение костей кисти и пальцев, клинические проявления. Функциональное лечение при повреждении кисти и пальцев (лечебная гимнастика, механотерапия, трудотерапия, физиотерапия) на всех этапах реабилитации. Методика ЛФК, лечебного массажа и физических методов лечения при этих повреждениях. | 2    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа:<br><br>Составить презентацию на тему: «Травмы кисти и стопы».                                                                                                                                                                                                                                                    | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.7.<br><br><b>Основные принципы реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.</b> | <b>Содержание материала:</b><br><br>Спортивные травмы и оказание медицинской помощи. Принципы и современные методы восстановления после травм ОДА у спортсменов. Особенности восстановления спортивной работоспособности при некоторых травмах ОДА.                                                                                      | 2    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа:<br><br>Составить тестовое задание на тему: «Этапы реабилитации спортивной работоспособности».                                                                                                                                                                                                                    | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 3.8.<br><br><b>Физическая реабилитация при дефектах осанки, плоскостопии, сколиозе.</b>                  | <b>Содержание материала:</b><br><br>Понятие об осанке. Классификация нарушений осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки, плоскостопии, сколиозе. Средства и формы ЛФК при нарушениях осанки. Методика ЛФК и лечебного массажа при нарушениях осанки, плоскостопии, сколиозе.                     | 4    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                               | Практическое занятие:<br><br>Составить комплекс и провести урок ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопии.                                                                                                                                                                                                                                | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа: Составить примерные комплексы физических упражнений при нарушениях осанки, плоскостопии.                                                                                                                                                                                                                         | 1    | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| <b>Раздел 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12/5 |                                      |

| повреждениях нервной системы.                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Тема 4.1.<br><b>Характеристика изменений, происходящих при заболеваниях и повреждениях нервной системы.</b> | <b>Содержание материала:</b> 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, гиперестезия, парестезия, каузалгия; расстройства вегетативных функций и трофических функций нервной системы. | 2 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить презентацию на тему: «Строение и функции нервной системы».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 4.2.<br><br>Лечебная физическая культура при цереброваскулярной патологии.                             | <b>Содержание материала:</b> 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 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить реферат на тему: Лечебно-восстановительные мероприятия при различных клинических синдромах цереброваскулярной недостаточности».                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 4.3.<br><br>Лечебная физическая культура при травматической болезни головного мозга.                   | <b>Содержание материала:</b> 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 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить реферат на тему: «Применение физических факторов в лечении больных травматической болезнью спинного мозга».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| Тема 4.4.<br><br>Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника.                                                 | <b>Содержание материала:</b><br><br>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. | 4   | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                               | <b>Самостоятельная 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».</b>                                                                                                                                                                                                        | 1   | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| Тема 4.5.<br><br>Особенности методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. | <b>Содержание материала:</b><br><br>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, миозиты).                                                                                                                                                                                                                                   | 2   | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
|                                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа:</b><br><br><b>Подготовить реферат на тему: «Комплексное восстановительное лечение при травмах и повреждениях периферической системы на различных этапах реабилитации».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1   | ОК-01-<br>ОК-09<br>ПК-2.7-<br>ПК-3.5 |
| <b>Раздел 5. Массаж.</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4/1 |                                      |
| Тема 5.1.                                                                                                                     | <b>Содержание материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4   |                                      |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| <b>Общее понятие о массаже.</b> | <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> |       |  |
|                                 | <b>Самостоятельное задание:</b> подготовить презентацию на тему: «Влияние массажа на организм человека»                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1     |  |
| <b>Всего часов</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 58/24 |  |

### 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-lfc> (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 также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – квалификационный экзамен

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    |
| <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, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> | <p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p>                                     |
| <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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, контрольная работа. Экспертная оценка выполнения</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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>самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Защита практической работы.</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|