

Документ подписан электронной подписью.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
30 августа 2024 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 20 Лечебная физическая культура и массаж
для специальности **49.02.01 Физическая культура**
(заочная форма обучения)

2024 г.

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1

« 30 » __08__ 2024 г.

Председатель Педагогического совета

_____ /Н.В. Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 20 Лечебная физическая культура и массаж разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 49.02.01 *Физическая культура* (утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации № 968 от 11 ноября 2022 г.)

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Разработчик:

Андреянова В.А., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Документ подписан электронной подписью.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 20 Лечебная физическая культура и массаж

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 20 Лечебная физическая культура и массаж является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК -8, ПК 3.1.,3.2, ПК3.3 .

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК -1	Уметь: - определять задачу в профессиональном и/или социальном контексте; - выявлять и отбирать информацию, необходимую для решения задачи; - составлять план действий; - определять необходимые ресурсы; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Знать: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - этапы планирования для решения задач; - критерии оценки результатов принятого решения в профессиональной деятельности, для личностного развития и достижения финансового благополучия
ОК -2	Уметь: - определять задачи для сбора информации; - планировать процесс поиска и осуществлять выбор необходимых источников информации; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач, задач личностного развития и финансового благополучия; - использовать различные цифровые средства при решении профессиональных задач, задач личностного развития и финансового благополучия	Знать: - информационные источники, применяемые в профессиональной деятельности; для решения задач личностного развития и финансового благополучия; - формат представления результатов поиска информации; - возможности использования различных цифровых средств при решении профессиональных задач, задач личностного развития и финансового благополучия

ОК-3	Уметь: - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности, для ведения предпринимательской деятельности и личного финансового планирования; - определять и выстраивать траектории профессионального и личностного развития; -осуществлять наличные и безналичные платежи, сравнивать различные способы оплаты товаров и услуг, соблюдать требования финансовой безопасности; - учитывать инфляцию при решении финансовых задач в профессии, личном планировании; - производить расчеты по валютно-обменным операциям; -планировать личные доходы и расходы, принимать финансовые решения, составлять личный бюджет; - использовать разнообразие финансовых инструментов для управления личными финансами в целях достижения финансового благополучия, с учетом финансовой безопасности; - выявлять сильные и слабые стороны бизнес-идеи; - грамотно проводить презентацию идеи открытия собственного дела в области профессиональной деятельности; - определять источники финансирования для реализации бизнес-идеи; - производить основные финансовые расчеты в сферах предпринимательской деятельности и планирования личных финансов; - оценивать финансовые риски, связанные с осуществлением предпринимательской деятельности и планирования личных финансов;	Знать: - актуальную нормативно-правовую базу, регламентирующую профессиональную деятельность, предпринимательство и личное финансовое планирование; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; -различие между наличными и безналичными платежами, порядок использования их при оплате покупки; - понятие инфляции, ее влияние на решение финансовых задач в профессии, личном планировании; - понятие иностранной валюты и валютного курса; -структуру личных доходов и расходов, правила составления личного и семейного бюджета; - особенности различных банковских и страховых продуктов и возможности их использования в профессиональной, предпринимательской деятельности и для управления личными финансами; - базовые характеристики и риски основных финансовых инструментов для предпринимательской деятельности и управления личными финансами; - систему и полномочия государственных органов в сферах профессиональной деятельности, предпринимательской деятельности и защиты прав потребителей;
ОК -4	Уметь: - работать в коллективе и команде; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами, в ходе профессиональной и предпринимательской деятельности	Знать: - особенности работы в малых и больших группах, работы в команде, организации коллективной работы; - принципы организации проектной деятельности
ОК -5	Уметь: - грамотно излагать свои мысли, формулировать собственное мнение,	Знать: - принципы взаимодействия в коллективе;

	обосновывать свою позицию в учебных и практических ситуациях; - проявлять толерантность в коллективе; - оформлять документы, связанные с профессиональной деятельностью и деловой коммуникацией, на государственном языке РФ,	- правила оформления документов и построения устных сообщений на государственном языке РФ
ОК -8	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК.3.1	планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом задач и особенностей образовательной программы образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей) особенностей группы обучающихся санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся	Знать: технологии планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта
ПК 3.2	контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик	контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений структура и методика проведения занятий для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-

	подбирать и применять физические упражнения для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы подбирать и применять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий по виду спорта (спортивной дисциплине) инструктировать занимающихся перед проведением занятий демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	демографических и половозрастных характеристик, для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека программы, планы специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы нормы и типы физических нагрузок для разных возрастных групп, занимающихся техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий
ПК 3.3	выявлять первые признаки утомления занимающихся осуществлять контроль за двигательной активностью использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	60
в т.ч. в форме практической подготовки	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

Документ подписан электронной подписью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Лечебная физическая культура и массаж.		60	
Раздел 1. Лечебная физическая культура		20	
Тема 1.1 Введение. Общие основы лечебной физкультуры.	Самостоятельная работа обучающихся:		2
	Значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре. Показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре.		2
Тема 1.2 Лечебная физическая культура при травмах.	Содержание:		2
	Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии. Периоды восстановления здоровья. Вывихи. Переломы костей. Переломы позвоночника. Ушибы суставов. Повреждения менисков. Симптомы, задачи и методика лечебной физической культуры при травмах.		2
Тема 1.3 Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	1	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания. Методы исследования при заболеваниях органов дыхания. Симптомы, задачи и методика лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-8, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	2	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Понятие гастрит, язвенная болезнь, колит. Симптомы, задачи и методика лечебной физической культуры. Желчекаменная болезнь. Понятие. Причины. Задачи и методика лечебной физической культуры.	
	3	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы. Задачи и цели. Понятия: сердечная недостаточность, сосудистая недостаточность, аритмия сердца, перенапряжение сердца. Симптомы, методика.	

Документ подписан электронной подписью.

	4	Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы. Понятие паралич, парез. Симптомы. Комплексная система реабилитации. Правила лечебной физической культуры в неврологии. Группы специальных упражнений.		
Тема 1.4. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Самостоятельная работа обучающихся:		10	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК -8, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	1	Лечебная физическая культура при нарушениях осанки и сколиозах, плоскостопии. Понятие «осанка». Виды нарушений осанки. Методы исследования осанки. Причины. Классификация. Задачи и методика Лечебная физическая культура при дефектах осанки в сагиттальной плоскости. Сколиоз. Понятие. Степени. Задачи и методика лечебной физической культуры. Плоскостопие, причины, классификация, задачи и методика лечебной физической культуры при лечении плоскостопии.	4	
	2	Составление комплекса упражнений при травмах. Освоение методики проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой. Составление комплекса упражнений при заболеваниях органов дыхания. Освоение методики проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой. Составление комплекса упражнений при нарушении осанки. Освоение методики проведения индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой	6	
Раздел 2. Массаж			38	
Тема 2.1 Введение. Основы массажа.	Самостоятельная работа обучающихся:		2	ПК 3.3
	Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм. Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания при назначении массажа. Методические особенности проведения занятий по массажу.		2	
Тема 2.2 Основные виды массажа.	Содержание		2	ПК 3.3
	Виды и подвиды массажа, их задачи. Гигиенический, лечебный, спортивный, периостальный, перкусионный, сегментарно-рефлекторный, баночный, криомассаж, реабилитационный, косметический, аппаратный массаж.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	Самомассаж. Виды. Основные приёмы самомассажа			
Тема 2.3 Основные приёмы массажа и их разновидности.	Практические занятия		6	ПК 3.1,
	1	Освоение техники поглаживаний	2	

Документ подписан электронной подписью.

	2	Освоение техники разминания.	2	ПК 3.2,
	3	Освоение техники растирания.	2	ПК 3.3
	Самостоятельная работа обучающихся:		26	ОК-1,
	1	Приемы массажа: поглаживание, выжимание, растирание, ударно-вибрационные Особенности использования массажных приёмов. Использование массажных приёмов в сочетаниях.	6	ОК-2,
	2	Освоение техники выполнения ударных приемов.	4	ОК-3,
	3	Освоение техники выжимания.	4	ОК-4,
	4	Освоение техники вибраций, потряхиваний, встряхиваний, валяния.	3	ОК-5,
	5	Освоение техники выполнения самомассажа головы и лица	3	ОК -8,
	6	Освоение техники выполнения самомассажа шеи, трапецевидной мышцы, спины. Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц.	2	ПК 3.1,
	7	Освоение техники выполнения самомассажа нижних конечностей.	2	ПК 3.2,
	8	Освоение техники выполнения самомассажа верхних конечностей.	2	ПК 3.3
Итоговая аттестация:		Дифференцированный зачет.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №178-02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Кабинет «Лечебной физической культуры и массажа» оснащен оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы общеобразовательной учебной дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» входят: стимульные материалы; информационно-коммуникативные средства; библиотечный фонд.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Основные источники:

1. Бирюков А.А., «Спортивный массаж», учебник для студентов высших учебных заведений, М, «Академия» 2021 г.

Бирюков А.А., «Массаж», учебник для институтов физ. культуры, М, «ФиС», 1988 г.

2. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», учебник для студентов высших учебных заведений, М, «Академия», 2008 г.

3.3. Дополнительные источники:

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. М: Советский спорт 2001 г.

2. Бирюков А.А. «Особенности русского классического массажа в различных видах спорта», Москва, «Физическая культура», 2008 г.

3. Дубровский В.И., «ЛФК», Москва, «Владос», 2004 г. 6. Добровольский В.К. «Учебник инструктора по лечебной физической культуре», для институтов ф.к., М, «ФиС», 1974 г.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.gym.ozdorovispinu.ru> (уроки ЛФК при сколиозе);
- <http://www.medicalj.ru/maneuver/conservative-treatment/455-lfc> (ЛФК при остеохондрозе позвоночника);
- <http://cholesterol.com.ua/serd-sosud-lfk-insult.html> (ЛФК при инсульте).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, а также результатов личностного развития.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать: - значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; - методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; - основные виды и приёмы массажа.	- знает лечебную физическую культуру 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 приёмы массажа.	наблюдение и оценка на учебных занятиях; проработка конспектов по теме; составление комплекса физических упражнений при различных нарушениях
Уметь: - на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;	- Разрабатывает комплексы и проводит индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;	выполнение приемов классического массажа контрольное тестирование; оценка результатов

Документ подписан электронной подписью.

- использовать основные приёмы массажа и самомассажа.	- использует основные приёмы массажа и самомассажа.	выполнения комплексов упражнений;
---	---	-----------------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	09.10.2024 16:57:39 UTC+03