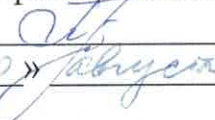


ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА"
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Директор института среднего
профессионального образования

 Т.Г. Прокопович
«20» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического воспитания

 А.Л. Волобуев
«20» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

междисциплинарного курса МДК 01.03 «Лечебная физическая культура и массаж»

код специальности 49.02.01 – Физическая культура

квалификация: педагог по физической культуре и спорту

форма обучения – очная

Москва, 2021


Рабочая программа междисциплинарного курса «Лечебная физическая культура и массаж» составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 976 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 – Физическая культура.


Разработчики рабочей программы: профессор кафедры Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности (ПФОФСД), доктор медицинских наук Тристан Валерий Григорьевич и доцент кафедры Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности (ПФОФСД), кандидат медицинских наук Шандыбина Варвара Валерьевна.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ПФОФСД «30» сентября 2021г.

Заведующий кафедрой ПФОФСД  /к.б.н., доцент Тристан К.В.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и
контроля качества образовательного процесса  /Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения
и контроля качества образовательного процесса  /Кознетсов С.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы профессионального модуля.....	4
2. Результаты освоения профессионального модуля.....	6
3. Структура и содержание профессионального модуля.....	7
4. Условия реализации программы профессионального модуля.....	17
5. Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля (вида профессиональной деятельности).....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА 02.03

«Лечебная физическая культура и массаж» профессионального модуля 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа междисциплинарного курса 02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» профессионального модуля 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» (далее рабочая программа) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 – Физическая культура.

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована другими учреждениями среднего профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Междисциплинарный курс «Лечебная физическая культура и массаж» входит в состав профессионального модуля «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК 1 – 10 и ПК 2.1 - 2.6.

1.3. Цель и задачи модуля – требования к результатам освоения междисциплинарного курса:

Целью междисциплинарного курса «Лечебная физическая культура и массаж» является приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков для проведения занятий лечебной физической культурой и использования основных приемов массажа и самомассажа. Междисциплинарный курс «Лечебная физическая культура и массаж» связан со следующими профессиональными дисциплинами учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ: «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Основы врачебного контроля».

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения междисциплинарного курса должен **иметь практический опыт:**

- формулирования конкретных задач, показаний и противопоказаний при назначении лечебной физической культуры при определенной патологии у конкретного человека;
- составления комплекса лечебной гимнастики с учетом возраста, пола, прошлого двигательного опыта и места локализации патологического очага или травмы и проведения занятия лечебной физической культуры;
- выполнения самомассажа различных частей тела.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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 приемы массажа.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка – 237 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка – 150 часов;
самостоятельная (внеаудиторная) работа - 87 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

Результатом освоения программы междисциплинарного курса является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности: педагог по физической культуре и спорту, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Содержание компетенции
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	237
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	40
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	87
в том числе:	
подготовка конспекта	47
подготовка доклада	40
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

3.2. Тематический план и содержание междисциплинарного курса (МДК) 02.03. «Лечебная физическая культура и массаж»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая методика лечебной физической культуры		36	
Тема 1.1. Понятие об ЛФК.	1. Предмет ЛФК и её функции (определение, функции, физические упражнения в ЛФК, специалисты).	4	
	2. Общие основы ЛФК (преимущества ЛФК, факторы эффективности, общая и частные методики, средства ЛФК).		2
	3. Механизмы лечебного действия ЛФК.		
	4. История развития ЛФК (в древнем Китае, древней Греции, древнем Риме, в Европе).		
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Становление и развитие ЛФК в России».	1	
Тема 1.2. Характеристика физических упражнений (часть 1).	Содержание учебного материала:	4	
	1. Классификация физических упражнений в ЛФК.		2
	2. Общая характеристика гимнастических упражнений.		
	3. Классификация упражнений по анатомическому признаку и направленности действия.		
	4. Классификация гимнастических упражнений по видовому признаку и использованию предметов и снарядов.		
	5. Классификация упражнений по их характеру.		
	6. Висы и упоры.		
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича».	1		
Тема 1.3. Характеристика физических упражнений (часть 2).	Содержание учебного материала:	4	
	1. Классификация дыхательных упражнений.		2
	2. Общая характеристика спортивно-прикладных упражнений и игр.		
	3. Трудотерапия и механотерапия.		
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Вспомогательные средства ЛФК».	1		
Тема 1.4. Формы, способы и методы ЛФК, двигательные режимы.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Формы ЛФК.		2
	2. Способы и методы проведения занятий ЛФК.		

	3. Двигательные режимы в ЛФК.		
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Режимы двигательной активности в поликлиниках и санаториях».	1	
Тема 1.5. Дозировка и оценка воздействия физической нагрузки в разные периоды ЛФК.	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Дозировка физической нагрузки.		
	2. Оценка воздействия и эффективности ЛФК.		
	3. Периоды лечебного применения ЛФК.		
	4. Особенности проведения занятий в разные периоды ЛФК.	1	
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Физиологическая кривая физической нагрузки».		
Тема 1.6. Принципы тренировки в ЛФК и схема процедуры ЛФК.	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Принципы тренировки в ЛФК.		
	2. Схема процедуры лечебной гимнастики (разделы занятий и их содержание, дозировка упражнений, целевая установка, методические указания).		
	3. Комплекс лечебной гимнастики (план его составления).		
		Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Сравнительная характеристика схемы процедуры и комплекса лечебной гимнастики».	1
Тема 1.7. Организация ЛФК, показания и противопоказания для ЛФК.	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Организация ЛФК (в больнице, поликлинике, санатории; обязанности специалистов по ЛФК).		
	2. Гигиенические требования к местам занятий ЛФК.		
	3. Показания, противопоказания и факторы риска в ЛФК.		
	4. Квалификационная характеристика ЛФК (знания и умения).	2	
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Правовая документация, регламентирующая работу специалистов по ЛФК, и квалификационная характеристика специалистов ЛФК».		
Раздел 2. Частные методики ЛФК.		107	
Тема 2.1. Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о травмах опорно-двигательного аппарата.		
	2. Задачи и методика ЛФК при переломах костей.		
	3. Травмы коленного сустава.		
	4. Примерный комплекс ЛГ при повреждении коленного сустава.	2	
	Практическое занятие 1. Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.		

	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Особенности методики ЛФК при травмах коленного сустава».	3	
Тема 2.2. ЛФК при бронхите.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о бронхитах (определение, причины, клиника).		
	2. Задачи и методика ЛФК при бронхитах.		
	3. Специальные дыхательные упражнения при бронхите.		
	4. Примерный комплекс ЛГ при бронхитах.		
Практическое занятие 2. Методика ЛФК при бронхите.	2		
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко».	3		
Тема 2.3. ЛФК при бронхиальной астме.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Характеристика бронхиальной астмы (определение, этиология, патогенез, клиника).		
	2. Методика ЛФК при бронхиальной астме.		
	3. Специальные дыхательные упражнения при бронхиальной астме.		
	4. Примерный комплекс ЛГ при бронхиальной астме.		
Практическое занятие 3. Методика ЛФК при бронхиальной астме.	2		
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Звуковая гимнастика при бронхиальной астме».	3		
Тема 2.4. Нарушения осанки.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Правильная осанка и её формирование.		
	2. Нарушения осанки.		
	3. Виды нарушений осанки в сагиттальной плоскости.		
	4. Виды нарушений осанки во фронтальной плоскости		
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Характеристика сколиоза».	3		
Тема 2.5. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Задачи и методика ЛФК при нарушениях осанки.		
	2. Специальные упражнения для уменьшения грудного кифоза.		
	3. Специальные упражнения для уменьшения поясничного лордоза.		
	4. Профилактика нарушений осанки.		
Практическое занятие 4. Методика ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.	2		
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика нарушений осанки».	3		

Тема 2.6. ЛФК при плоскостопии.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Характеристика стопы и формирование её сводов.		
	2. Характеристика плоскостопия.		
	3. Виды плоскостопия.		
	4. Методика ЛФК при плоскостопии.		
	5. Специальные упражнения при плоскостопии.		
	Практическое занятие 5. Методика ЛФК при плоскостопии.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика развития плоскостопия».	3	
Тема 2.7. ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Понятие об остеохондрозе.		
	2. Клиника шейного остеохондроза.		
	3. Задачи и методика ЛФК при шейном остеохондрозе.		
	4. Специальные упражнения при шейном остеохондрозе.		
		Практическое занятие 6. Методика ЛФК при шейном остеохондрозе.	2
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Профилактика развития шейного остеохондроза».	3	
Тема 2.8. ЛФК при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Характеристика поясничного остеохондроза.		
	2. Задачи и методика ЛФК при поясничном остеохондрозе.		
	3. Специальные упражнения при поясничном остеохондрозе.		
	4. Профилактика остеохондроза.		
		Практическое занятие 7. Методика ЛФК при поясничном остеохондрозе.	2
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Профилактика развития поясничного остеохондроза».	3	
Тема 2.9. ЛФК при артрозах.	Содержание учебного материала:	4	
	1. Понятие об артрозах.		
	2. Характеристика коксартроза.		
	3. Задачи и методика ЛФК при коксартрозе.		
	4. Спецупражнения при коксартрозе.		
	5. Гонартроз.		
		Практическое занятие 8. Методика ЛФК при артрозах суставов нижних конечностей.	2
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Профилактика развития	3	

	артрозов».		
Тема 2.10. ЛФК при варикозной болезни вен нижних конечностей.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Варикозная болезнь вен нижних конечностей.		
	2. Задачи и методика ЛФК при варикозной болезни.		
	3. Специальные упражнения ЛГ при ВБ в стадии компенсации		
	Практическое занятие 9. Методика ЛФК при варикозной болезни.	2	
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика варикозной болезни вен нижних конечностей».	3		
Тема 2.11. ЛФК при ожирении.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие об ожирении.		
	2. Диагностика ожирения.		
	3. Методика снижения массы тела.		
	4. Задачи и методика ЛФК при ожирении.		
	5. Примерный комплекс ЛГ при ожирении 1-2-й степени.		
	Практическое занятие 10. Методика ЛФК при ожирении.	2	
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика развития ожирения».	3		
Тема 2.12. ЛФК при хроническом гастрите.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о хроническом гастрите.		
	2. Задачи и методика ЛФК при гастрите.		
	3. ЛФК при гиперацидном хроническом гастрите.		
	4. ЛФК при гипоацидном хроническом гастрите.		
	Практическое занятие 11. Методика ЛФК при хроническом гастрите.	2	
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика хронического гастрита».	3		
Тема 2.13. ЛФК при гипертонической болезни.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о гипертонической болезни.		
	2. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при гипертонической болезни.		
	Практическое занятие 12. Методика ЛФК при гипертонической болезни.	2	
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика развития гипертонической болезни».	3		
Тема 2.14. ЛФК при	Содержание учебного материала.	4	

неврастении.	1. Понятие о неврастении.		3
	2. Задачи и методика ЛФК при неврастении.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при неврастении.		
	Практическое занятие 13. Методика ЛФК при неврастении.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Профилактика развития неврастении».	2	
Тема 2.15. ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о при нейроциркуляторной дистонии.		
	2. Задачи и методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при нейроциркуляторной дистонии.		
	Практическое занятие 14. Методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему: «Методы лечения нейроциркуляторной дистонии».	2	
Контрольная итоговая работа за 7 семестр.		2	
Раздел 3. Общая методика массажа.		22	
Тема 3.1. Понятие о массаже, его системах, видах, формах и методах.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Понятие о массаже и его системах.		
	2. Основные виды массажа.		
	3. Формы массажа.		
	4. Методы массажа.		
	5. Показания и противопоказания к проведению массажа.		
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «История развития массажа».	4		
Тема 3.2. Физиологические механизмы и влияние массажа на организм.	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Физиологические механизмы массажа.		
	2. Влияние массажа на функциональное состояние организма.		
	3. Влияние массажа на кожу и ОДА.		
	4. Влияние массажа на дыхательную, кровеносную и лимфатическую системы.		
	5. Влияние массажа на нервную систему.		
	6. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения.		
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Дермато-висцеральный и дермато-моторный рефлекс».	3		
Тема 3.3. Гигиенические и методические	Содержание учебного материала:	4	3
	1. Гигиенические требования к инвентарю и помещению при проведении массажа.		

основы массажа.	2. Требования к массажисту и пациенту.		
	3. Методические особенности проведения сеанса и курса массажа.		
	4. Сочетание массажа с ЛФК и физиотерапией.		
	Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Уход за руками массажиста и гимнастика для рук».	3	
Раздел 4. Приемы классического лечебного массажа.		72	
Тема 4.1. Прием классического лечебного массажа поглаживание.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы поглаживания.		
	3. Вспомогательные приемы поглаживания.		
	4. Методика выполнения основных приемов поглаживания.		
	Практическое занятие 15. Техника выполнения приема поглаживания.	2	
Самостоятельная работа: подготовка доклада на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов поглаживания».	3		
Тема 4.2. Прием классического лечебного массажа растирание.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы растирания.		
	3. Вспомогательные приемы растирания.		
	4. Методика выполнения основных приемов растирания.		
	Практическое занятие 16. Техника выполнения приема растирания.	2	
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов растирания».	3		
Тема 4.3. Прием классического лечебного массажа выжимание-выдавливание.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы выжимания – выдавливания.		
	3. Вспомогательный прием выжимания – выдавливания.		
	4. Методика выполнения приемов выжимания.		
	Практическое занятие 17. Техника выполнения приема выжимания-выдавливания.	2	
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательного приема выжимания-выдавливания».	3		
Тема 4.4. Прием классического лечебного массажа разминание.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Первая группа основных приемов разминания.		

	3. Вторая группа основных приемов разминания.		
	4. Вспомогательные приемы разминания.		
	5. Методика выполнения приемов разминания.		
	Практическое занятие 18. Техника выполнения приема разминания.	2	
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов разминания».	3	
Тема 4.5. Прием классического лечебного массажа вибрация.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Приемы непрерывистой вибрации.		
	3. Приемы прерывистой вибрации.		
	4. Методика выполнения приемов.		
	Практическое занятие 19. Техника выполнения приема вибрации.	2	
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Вспомогательные приемы вибрации».	3		
Тема 4.6. Прием классического лечебного массажа движение.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика приема и его эффекты.		
	2. Характеристика движений в позвоночнике и суставах.		
	3. Характеристика видов движений.		
	4. Методические рекомендации по выполнению движений.		
	Практическое занятие 20. Техника выполнения приема движение.	2	
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Вспомогательные приемы движения».	3		
Тема 4.7. Самомассаж.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Характеристика самомассажа.		
	2. Самомассаж нижней конечности.		
	3. Самомассаж верхней конечности.		
	4. Самомассаж туловища.		
	5. Самомассаж головы.		
Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Особенности методики самомассажа».	3		
Тема 4.8. Банный массаж веником.	Содержание учебного материала:	6	3
	1. Воздействие русской бани на организм.		
	2. Особенности приема банных процедур.		

	3. Основные приемы массажа веником.		
	4. Методика проведения массажа веником.		
	Самостоятельная работа: подготовка конспекта на тему «Баня – средство восстановления в спорте».	3	
Итого:		237	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ междисциплинарного курса 02.03. «Лечебная физическая культура и массаж»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы междисциплинарного курса требует наличия учебного кабинета, оборудованного для проведения семинарских и практических занятий.

Оборудование учебного кабинета: классная доска с пятью рабочими поверхностями, мультимедийный проектор, столы и стулья для учеников, стол и стул для преподавателя шведская стенка, зеркало на стене, массажные кушетки, одноразовые простыни, специальный инвентарь для проведения занятий по ЛФК.

Технические средства обучения: мультимедийные материалы, компьютер, оснащенный программным пакетом PowerPoint, мультимедийный проектор.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Издательство Кнорус, 2021. – 282 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. - М.: КНОРУС, 2016. - 346 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 528 с.

Дополнительные источники:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. - 389 с.
2. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - М.: Корона-Век, 2012. - 320 с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

Интернет-ресурсы:

1. Лечебная физкультура при травмах и заболеваниях. (http://www.fiziolive.ru/html/fiz/lfk/trauma_lfk.htm)
2. История, методики, техника массажа. (<http://massage.ru/>)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Контроль и оценка результатов освоения междисциплинарного курса осуществляются преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
ОК 1, ОК 8 ПК 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> - знать и понимать содержание, цели и задачи междисциплинарного курса «Лечебная физическая культура и массаж»; - владеть основными терминами, понимать их сущность и уметь применять в профессиональной деятельности; - проявлять эмоциональную устойчивость и психологическую готовность к выполнению тестовых и контрольных работ; - уметь проводить самооценку подготовки к занятиям; - проявлять высокий уровень самостоятельности при подготовке к семинарским, практическим и контрольным занятиям. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка устного опроса; - оценка письменного опроса; - оценка письменного тестирования; - оценка домашнего задания творческого характера; - оценка заполнения таблиц и создания схем; - оценка заполнения протокола функциональных проб и качества их проведения; - оценка докладов и сообщений; - оценка активности на занятиях (дополнения к ответам, анализ ответов и т.п.); - оценка работы по созданию терминологического словаря. <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.
ОК 4 - 6, ПК 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными терминами, понимать их сущность и уметь применять в профессиональной деятельности; - уметь ориентироваться в литературных источниках по специальности; - уметь искать источники основной и дополнительной информации, извлекать и проводить первичную обработку информации, а так же принимать на ее основе решения; - уметь работать в коллективе, участвовать в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; - умение представлять свою точку зрения в публичном выступлении, обеспечив обратную связь с аудиторией. 	<p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.
ОК 2 – 3, ОК 7, ПК 2.1 - 2.6	<ul style="list-style-type: none"> - владеть программным материалом в должном объеме; - грамотно составлять опорные 	

	<p>схемы, таблицы и конспекты по дисциплине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять словарь терминов; - уметь давать грамотный, последовательный, логически выстроенный и аргументированный ответ; - уметь выполнять творческое задание; - обладать навыками организации учебно-познавательной деятельности; - своевременно и качественно выполнять учебные задания; - рационально планировать и организовывать деятельность по изучению учебной дисциплины; - самостоятельно обнаруживать допущенные ошибки, своевременно вносить коррективы в собственную деятельность на основе результатов самооценки. 	
<p>ОК 9, 10, ПК 2.1 - 2.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о механизмах лечебного воздействия физических упражнений; - знать средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, в том числе в условиях обновления ее целей, содержания и новых методик; - знать показания и противопоказания при назначении лечебной физической культуры при определенной патологии у конкретного человека; - знать методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - уметь осуществлять профилактику травматизма на занятиях по лечебной физической культуре и массажу. 	