

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  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического воспитания

  
А.Л. Волобуев  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

междисциплинарного курса МДК 01.03 «Лечебная физическая культура и массаж»

код специальности 49.02.02 – Адаптивная физическая культура

квалификация: педагог по адаптивной 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. № 977 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 – Адаптивная 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» августа 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



## 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 49.02.02 – Адаптивная 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 и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 2.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 2.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

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

**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
<b>Раздел 1. Общая методика лечебной физической культуры</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Понятие об ЛФК.</b>	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).		
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Становление и развитие ЛФК в России».	1	
<b>Тема 1.2. Характеристика физических упражнений (часть 1).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича».	1		
<b>Тема 1.3. Характеристика физических упражнений (часть 2).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Классификация дыхательных упражнений.		2
	2. Общая характеристика спортивно-прикладных упражнений и игр.		
	3. Трудотерапия и механотерапия.		
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Вспомогательные средства ЛФК».	1		
<b>Тема 1.4. Формы, способы и методы ЛФК, двигательные режимы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	1. Формы ЛФК.		2
	2. Способы и методы проведения занятий ЛФК.		

	3. Двигательные режимы в ЛФК.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Режимы двигательной активности в поликлиниках и санаториях».	1	
<b>Тема 1.5. Дозировка и оценка воздействия физической нагрузки в разные периоды ЛФК.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Физиологическая кривая физической нагрузки».		
<b>Тема 1.6. Принципы тренировки в ЛФК и схема процедуры ЛФК.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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).	1	
		<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Сравнительная характеристика схемы процедуры и комплекса лечебной гимнастики».	
<b>Тема 1.7. Организация ЛФК, показания и противопоказания для ЛФК.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Правовая документация, регламентирующая работу специалистов по ЛФК, и квалификационная характеристика специалистов ЛФК».		
<b>Раздел 2. Частные методики ЛФК.</b>		<b>107</b>	
<b>Тема 2.1. Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Методика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.		

	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Особенности методики ЛФК при травмах коленного сустава».	3	
<b>Тема 2.2. ЛФК при бронхите.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Методика ЛФК при бронхите.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко».	3		
<b>Тема 2.3. ЛФК при бронхиальной астме.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Методика ЛФК при бронхиальной астме.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Звуковая гимнастика при бронхиальной астме».	3		
<b>Тема 2.4. Нарушения осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Характеристика сколиоза».	3	
<b>Тема 2.5. ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 4.</b> Методика ЛФК при нарушениях осанки в сагиттальной плоскости.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика нарушений осанки».	3		

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

	артрозов».		
<b>Тема 2.10. ЛФК при варикозной болезни вен нижних конечностей.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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		
	<b>Практическое занятие 9.</b> Методика ЛФК при варикозной болезни.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика варикозной болезни вен нижних конечностей».	3		
<b>Тема 2.11. ЛФК при ожирении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 10.</b> Методика ЛФК при ожирении.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика развития ожирения».	3		
<b>Тема 2.12. ЛФК при хроническом гастрите.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 11.</b> Методика ЛФК при хроническом гастрите.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика хронического гастрита».	3		
<b>Тема 2.13. ЛФК при гипертонической болезни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1. Понятие о гипертонической болезни.		
	2. Задачи и методика ЛФК при гипертонической болезни.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при гипертонической болезни.		
	<b>Практическое занятие 12.</b> Методика ЛФК при гипертонической болезни.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика развития гипертонической болезни».	3		
<b>Тема 2.14. ЛФК при</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	4	

<b>неврастении.</b>	1. Понятие о неврастении.		3
	2. Задачи и методика ЛФК при неврастении.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при неврастении.		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Методика ЛФК при неврастении.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Профилактика развития неврастении».	2	
<b>Тема 2.15. ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1. Понятие о при нейроциркуляторной дистонии.		
	2. Задачи и методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.		
	3. Примерный комплекс ЛГ при нейроциркуляторной дистонии.		
	<b>Практическое занятие 14.</b> Методика ЛФК при нейроциркуляторной дистонии.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему: «Методы лечения нейроциркуляторной дистонии».	2	
<b>Контрольная итоговая работа за 7 семестр.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Общая методика массажа.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Понятие о массаже, его системах, видах, формах и методах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «История развития массажа».	4		
<b>Тема 3.2. Физиологические механизмы и влияние массажа на организм.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Дермато-висцеральный и дермато-моторный рефлекс».	3		
<b>Тема 3.3. Гигиенические и методические</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	1. Гигиенические требования к инвентарю и помещению при проведении массажа.		

<b>основы массажа.</b>	2. Требования к массажисту и пациенту.		
	3. Методические особенности проведения сеанса и курса массажа.		
	4. Сочетание массажа с ЛФК и физиотерапией.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Уход за руками массажиста и гимнастика для рук».	3	
<b>Раздел 4. Приемы классического лечебного массажа.</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 4.1. Прием классического лечебного массажа поглаживание.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы поглаживания.		
	3. Вспомогательные приемы поглаживания.		
	4. Методика выполнения основных приемов поглаживания.		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Техника выполнения приема поглаживания.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка доклада на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов поглаживания».	3		
<b>Тема 4.2. Прием классического лечебного массажа растирание.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы растирания.		
	3. Вспомогательные приемы растирания.		
	4. Методика выполнения основных приемов растирания.		
	<b>Практическое занятие 16.</b> Техника выполнения приема растирания.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов растирания».	3		
<b>Тема 4.3. Прием классического лечебного массажа выжимание-выдавливание.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Основные приемы выжимания – выдавливания.		
	3. Вспомогательный прием выжимания – выдавливания.		
	4. Методика выполнения приемов выжимания.		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Техника выполнения приема выжимания-выдавливания.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательного приема выжимания-выдавливания».	3		
<b>Тема 4.4. Прием классического лечебного массажа разминание.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Техника выполнения приема разминания.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Техника и методика выполнения вспомогательных приемов разминания».	3	
<b>Тема 4.5. Прием классического лечебного массажа вибрация.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Характеристика приема и эффекты его применения.		
	2. Приемы непрерывистой вибрации.		
	3. Приемы прерывистой вибрации.		
	4. Методика выполнения приемов.		
	<b>Практическое занятие 19.</b> Техника выполнения приема вибрации.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Вспомогательные приемы вибрации».	3		
<b>Тема 4.6. Прием классического лечебного массажа движение.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие 20.</b> Техника выполнения приема движение.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Вспомогательные приемы движения».	3		
<b>Тема 4.7. Самомассаж.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Характеристика самомассажа.		
	2. Самомассаж нижней конечности.		
	3. Самомассаж верхней конечности.		
	4. Самомассаж туловища.		
	5. Самомассаж головы.		
<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспекта на тему «Особенности методики самомассажа».	3		
<b>Тема 4.8. Банный массаж веником.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	3
	1. Воздействие русской бани на организм.		
	2. Особенности приема банных процедур.		

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

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

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