

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Дубовский педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО на заседании ПЦК  
специальных дисциплин  
Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
О.А. Бочкарева \_\_\_\_\_

ОДОБРЕНО на заседании педсовета  
Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.17 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дубовский педагогический колледж».

Разработчик:

Гусева Зоя Павловна преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Дубовский педагогический колледж».

Переработана: Гусевой М.Ю., преподавателем специальных дисциплин государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Дубовский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией специальных дисциплин.

Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | 6         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 13        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 14        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССАЖА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 490201 Физическая культура (углублённая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в повышении квалификации, профессиональной переподготовке специалистов и рабочих по специальности 490201 Физическая культура при наличии основного общего, среднего (полного) общего образования, начального, среднего или высшего профессионального образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к профессиональному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;
- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основы методики ЛФК 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 с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|--------|--------|
|------------|--------|--------|

|   |   |   |
|---|---|---|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08   | использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;   | общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;   |
|   | определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;   | физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; рефлексорный характер речевой функции;   |
|   | давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; | режим работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;  |
|   | определять физическую и умственную работоспособность  | методы определения физического развития и физической работоспособности детей;   |
|   |   | методы изучения умственной работоспособности детей;   |
|   | проводить диагностику наступающего утомления;   | динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; возрастные особенности функционирования висцеральных систем; биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; |
|   |   | принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;  |
|   |   | методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;   |
| проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности | гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.   |   |

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 226 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 62 часа.

Содержание программы предусматривает практическую подготовку в объеме 70% от учебной нагрузки.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                       | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                    | <b>226</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>         | <b>164</b>         |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные занятия  | -                  |
| практические занятия  | 42                 |
| контрольные работы  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>              | <b>62</b>          |
| в том числе:  |                    |
| Рефераты  |                    |
| Работа с учебно- методической литературой                       |                    |
| Составление комплексов упражнений                               |                    |
| Самостоятельное освоения отдельных элементов техники упражнений |                    |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>   |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                       |
| <b>ОП. 06. Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа</b> |  | <b>226</b>  |                         |
| Тема 1.1.<br>История развития и общие основы лечебной физической культуры | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>24</b>   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | 1. <b>История развития ЛФК</b><br>Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.   | <b>8</b>    |                         |
|   | 2. <b>Общие основы лечебной физической культуры</b><br>Понятие о лечебной физической культуре. Основные этапы становления и развития ЛФК в России. Использование физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний, осложнений, в восстановлении и работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений в свете представлений о болезни и лечении больного. Механизм лечебного действия физических упражнений.<br>Средства ЛФК. Классификация физических упражнений. Формы занятий ЛФК: лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная ходьба и бег, терренкур, лыжи, игры и др. Методы ЛФК: строго регламентированные упражнения и игровые. Принципы применения физических упражнений. Дозировка физических упражнений и периоды их применения. Двигательные режимы как составной элемент лечебного режима. Краткая характеристика двигательных режимов в стационаре, реабилитационном центре, санатории. |             |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | <b>1</b>    |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>    |                         |
|   | 1. Анализ и демонстрация различных видов физических упражнений, применяемых в ЛФК.   |             |                         |
|   | 2. Составление комплекса утренней гимнастики (гигиенической) и проведение группового занятия.  |             |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>8</b>    |                         |
|   | Подготовка сообщений:<br>-Краткая история возникновения и развития ЛФК в мире.<br>-Значение работ выдающихся русских ученых для развития отечественной ЛФК.<br>-Организация занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.<br>-Задачи и обязанности инструкторов и методистов ЛФК.<br>-Оценка эффективности занятий ЛФК.  |             |                         |

|   |                                      |   |           |                         |
|---|--------------------------------------|---|-----------|-------------------------|
| <b>Тема 1.2.</b> Врачебный контроль   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>18</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | 1.                                   | <b>Задачи и содержание ВК</b><br>Задачи и содержание врачебного контроля за занимающимися физкультурой. Исследование и оценка физического развития, телосложения, особенностей опорно-двигательного аппарата; рекомендации по коррекции нарушений физического развития.                               | <b>8</b>  |                         |
|   | 2.                                   | <b>Пробы с физической нагрузкой</b><br>Оценка функционального состояния организма. Функциональные пробы с физической нагрузкой. Специальные функциональные тесты. Определение медицинской группы.   |           |                         |
|   | 3.                                   | <b>Врачебно педагогические наблюдения.</b><br>Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой.   |           |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>           |   | <b>1</b>  |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>10</b> |                         |
|   | 1.                                   | Ознакомление со схемой врачебного обследования занимающихся физкультурой.   |           |                         |
|   | 2.                                   | Определение физической работоспособности, составление медзаключения.  |           |                         |
| <b>Тема 1.3.</b><br>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>28</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | 1.                                   | Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая и гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и пр.). Показания и противопоказания к назначению ЛФК. | <b>8</b>  |                         |
|   | 2.                                   | Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Особенности методики ЛФК в зависимости от вида и тяжести сердечно-сосудистой патологии.  |           |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>           |   | <b>1</b>  |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>10</b> |                         |
|   | 1.                                   | Разработка и проведение комплексов физических упражнений, ориентированных для лиц с разной патологией сердечно-сосудистой системы.  |           |                         |
|   | 2.                                   | Анализ структуры и качества проведения занятия по ЛФК.  |           |                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |                                      | <b>10</b>   |           |                         |
| Подготовка сообщений:<br>-Факторы (эмоциональный стресс, гипокинезия, экологические и техногенные, избыточное питание, вредные привычки и др.), влияющие на сердечно-сосудистую систему.<br>-Двигательные режимы в условиях стационара и санатория для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.<br>-Современная система реабилитации ЛФК при сердечно-сосудистых патологиях. |                                      |   |           |                         |
| <b>Тема 1.4.</b> ЛФК при заболеваниях органов дыхания   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>30</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | 1.                                   | Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний органов дыхания (острая и хроническая пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких). Основные механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.                       | <b>8</b>  |                         |
|   | 2.                                   | Особенности методики лечебной физической культуры при отдельных заболеваниях органов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.   |           |                         |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <b>Лабораторные работы</b>  |  |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  |  |
|   | 1. Разработка и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с различными нарушениями дыхательной функции.  |  |  |
|   | 2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.  |  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |  |
|   | Подготовка сообщений:<br>-Нагноительные заболевания легких (абсцессы, бронхоэктазы и др.) и методика ЛФК.<br>-Заболевания органов дыхания у детей, особенности течения и методика ЛФК.  |  |  |
| <b>Тема 1.5.</b> ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевого выделения                   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |  |
|   | 1. Краткие данные об этиологии патогенезе и основных симптомах заболеваний органов пищеварения (гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, опущение органов брюшной полости и пр.). Механизмы лечебного действия физических упражнений и методика ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Особенности методики ЛФК отдельных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Основные данные о расстройствах обмена веществ и заболеваниях эндокринных желез (ожирение, подагра, сахарный диабет). Механизмы лечебного действия физических упражнений при расстройствах обмена веществ. Особенности методики ЛФК при отдельных расстройствах обмена веществ. |  |  |
|   | 2. Краткие данные об этиологии, патогенезе и основных симптомах заболеваний мочевыделительной системы. Основные клинические данные заболеваний органов мочевого выделения (нефроз, пиелит, цистит, опущение почки, почечнокаменная болезнь). Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методы лечения и механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК при отдельных заболеваниях органов мочевого выделения.  |  |  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  |  |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  |  |
|   | 1. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики, ориентированных для лиц с заболеваниями органов пищеварения и расстройствами обмена веществ, его проведение.   |  |  |
| 2. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения                           |   |  |  |
| 3. Разработка и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с заболеваниями почек и мочевыводящих путей. |   |  |  |
| 4. Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.                          |   |  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  |  |
|   | Подготовка сообщений:<br>-Дисфункции кишечника и желчевыводящих путей: основные клинические данные, механизмы лечебного действия физических упражнений и методика ЛФК.<br>-Нарушение функций выделения. Понятие о почечной недостаточности. Методика ЛФК и механизмы лечебного действия физических упражнений.  |  |  |
| <b>Тема 1.6.</b> ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |  |
|   | 1. Краткая характеристика травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и их основные клинические проявления. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА. Особенности методики ЛФК при травмах ОДА.   |  |  |

|   |  |   |  |    |
|---|--|---|--|----|
|   | 2.   | Особенности методики ЛФК при повреждении мягких тканей (мышц, связок, сухожилий), при переломах костей (конечностей, таза, позвоночника, повреждениях суставов). Методы лечения: оперативное и консервативное (гипсовые повязки, вытяжение и пр.).  |  |    |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |  |    |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |  |    |
|   | 1.   | Разработка комплекса физических упражнений, ориентированных для лиц с травматическим повреждением ОДА, его проведение (индивидуальная или групповая формы).   |  | 8  |
|   | 2.   | Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.   |  |    |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |  | 6  |
|   | Подготовка сообщений:<br>-Заболевания суставов у спортсменов. Характеристика артрозов (первичных и вторичных) и артритов (специфических и неспецифических). Содержание комплексного лечения. Задачи ЛФК по двигательным режимам. Характеристика физических упражнений и особенности методики ЛФК по периодам и режимам.                                  |   |  |    |
| <b>Тема 1.7.</b> ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |  | 24 |
|   | 1.   | Краткие данные о проявлениях заболеваний и повреждений нервной системы. Расстройства движений (спастические и вялые параличи, гиперкинезы), чувствительности, функций вегетативного отдела и трофической функции нервной системы.   |  | 8  |
|   | 2.   | Понятие об основных поражениях центральной нервной системы. Основные клинические данные о нарушениях мозгового кровообращения и повреждениях спинного мозга в зависимости от уровня локализации. Задачи и особенности методики ЛФК. Классификация и характеристика средств ЛФК: лечение положением, пассивные упражнения, схема восстановления и характеристика активных движений, борьба с синкинезиями (непроизвольными добавочными движениями), восстановление навыков ходьбы, бытовых и трудовых навыков и т.д. |  |    |
|   | 3.   | Основные клинические данные о заболеваниях и травмах периферической нервной системы. ЛФК при заболеваниях и травмах периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты и т.д.). Механизмы лечебного действия физических упражнений и особенности методики занятий физическими упражнениями с лицами, перенесшими заболевания периферических нервов.  |  |    |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |  |    |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |  | 8  |
|   | 1.   | Составление и проведение комплексов ЛФК, ориентированных для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы.   |  |    |
| 2.  | Анализ содержания комплекса физических упражнений и оценка качества его проведения.  |   |  |    |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |  | 8  |
|   | Подготовка сообщений: «ЛФК при функциональных заболеваниях центральной нервной системы. Основные клинические данные о неврозах, задачи и особенности методики ЛФК. Клинические проявления невритов, задачи и методика ЛФК. Характеристика физических упражнений: пассивных, идеомоторных, упражнений с помощью, активных упражнений и с сопротивлением». |   |  |    |
| <b>Тема 1.8.</b> Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками, имеющими отклонения в состоянии | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |  | 18 |
|   | 1.   | Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Заболевания и сроки возобновления занятий физкультурой.  |  | 6  |
|   | 2.   | Лечебно-оздоровительные мероприятия у больных детей и детей из группы риска   |  |    |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |  |    |

|   |  |   |                         |                         |
|---|--|---|-------------------------|-------------------------|
| здоровья (СМГ)                                    | <b>Практические занятия</b>  |   | 6                       |                         |
|   | 1.   | Разработка комплекса физических упражнений в зависимости от заболевания.  |                         |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |                         |                         |
| Тема 1.9. История развития и общие основы массажа | Подготовка сообщений:<br>-Комплектование в специальные медицинские группы. Формы проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах. Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков.  |   | 6                       |                         |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |                         |                         |
|   | 1.   | Краткий исторический очерк возникновения и развития лечебного массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Гигиенические основы массажа (требования к помещению, инвентарю, массажисту и массируемому). Поза массажиста и массирующего. Смазывающие средства, методика их применения с целью лечения. Общие показания и противопоказания к назначению массажа. Системы (русская, финская, шведская), методы (аппаратный, комбинированный, гидромассаж) и формы массажа (общий и частный). |                         |                         |
| <b>Лабораторные работы</b>                        |  | 18  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |                         |
| <b>Практические занятия</b>                       |  |   |                         |                         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>         |  |   |                         |                         |
| Тема 1.9. История развития и общие основы массажа | Подготовка сообщений:<br>-Исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе.<br>-История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, Е.Н. Залесова, С.Г. Зыбелин и др.).<br>-Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа. Отечественная история спортивного массажа и его развития. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.<br>-Сегментарный, точечный, периостальный массаж. |   | 8                       |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |                         |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |                         |                         |
| Тема 1.10. Классификация видов массажа            | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 10                      |                         |
|   | 1.   | Характеристика спортивного, гигиенического, лечебного и косметического массажа. Применение массажа в спортивной, лечебной, лечебно-профилактической практике.   |                         |                         |
|   | 2.   | Классификация видов спортивного массажа (тренировочный, предварительный, восстановительный).<br>Классификация видов гигиенического массажа (профилактический, восстановительный).<br>Классификация видов лечебного массажа в зависимости от характера заболевания.  |                         |                         |
| Тема 1.10. Классификация видов массажа            | 3.   | Частная методика сеанса массажа, характерная для каждого заболевания. Сочетание классического и сегментарно-рефлекторного массажа. Виды косметического массажа (гигиенический, профилактический, лечебный, пластический).   | 15                      | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |                         |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |                         |                         |
| Тема 1.10. Классификация видов массажа            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 7                       |                         |
|   | Подготовка сообщений:<br>- Сочетание массажа с физическими средствами лечения. Особенности проведения банного массажа. Особенности массажа в разных видах спорта.  |   |                         |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   |                         |                         |
| Тема 1.10. Классификация видов массажа            | <b>Практические занятия</b>  |   | 8                       |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |                         |                         |
|   | Подготовка сообщений:<br>- Сочетание массажа с физическими средствами лечения. Особенности проведения банного массажа. Особенности массажа в разных видах спорта.  |   |                         |                         |

|   |  |   |           |                         |
|---|--|---|-----------|-------------------------|
| <b>Тема 1.11. Приемы классического массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>23</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
|   | 1.   | Понятие о приемах массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, движения). Особенности физиологического влияния отдельных приемов массажа на ткани, органы и системы организма.  | <b>7</b>  |                         |
|   | 2.   | Техника выполнения основных и вспомогательных приемов поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особенности выполнения приемов на различных участках тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приемов массажа. Разновидности техника приемов движений в суставах (активные, пассивные, с сопротивлением) в процедуре массажа. Сочетание приемов массажа. Частные методики массажа отдельных участков тела (мышц, суставов и т.д.). Методика сеанса общего массажа. |           |                         |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   |   | <b>1</b>  |                         |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | <b>8</b>  |                         |
|   | 1.   | Освоение техники выполнения основных и вспомогательных приемов классического массажа различных частей тела.   |           |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | <b>8</b>  |                         |
|   | Подготовка сообщений:<br>- Особенности чередования (последовательности) приемов массажа в зависимости от его локализации при частном массаже. Последовательность массируемых участков и приемов при общем массаже. Приёмы самомассажа. |   |           |                         |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа и универсального спортивного зала.

Оборудование кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических пособий;
- программное обеспечение профессионального назначения;
- наглядные пособия.

Оборудование универсального спортивного зала:

- гимнастические снаряды;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: ПК с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор.

#### **Оборудование и техническое оснащение рабочего места обучающегося:**

В процессе освоения студентами дисциплины допускается использование на занятиях мобильных телефонов для чтения онлайн-словарей, прослушивания аудиозаписей, просмотра презентаций, работы с сайтом, выполнения тестов и проч. На учебных занятиях гаджеты могут быть использованы только в учебных целях.

Для реализации программы учебной дисциплины в условиях дистанционного обучения, организуемого в случае возникновения особых обстоятельств, необходимо оснащение рабочего места обучающихся:

- персональным компьютером либо мобильным техническим устройством (устройство сотовой связи, планшет и т.п.) с выходом в сеть Интернет;
- программным обеспечением и средствами виртуальной коммуникации Skype, Zoom.

В условиях дистанционного обучения задания для студентов, которые не имеют возможности работать с помощью сервиса Zoom рассылаются с помощью электронной почты; для обучающихся обеспечивается доступ к учебным материалам, размещенным на Яндекс- диске; лекции, теоретические материалы УМК, задания и учебные тексты для практических работ и самостоятельной работы студентов (СРС) также размещаются в группе социальной сети «ВК» в разделе «Беседа».

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

##### Основные источники:

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Академия, 2016.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж. - М.: Академия, 2015.

3. Бирюков, А. А. Лечебный массаж [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2018.
4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. Для студ. вузов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2017.
5. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева; под ред. С. Н. Попова. – 6-изд., стер. – М.: Академия, 2016.

**Дополнительные источники:**

1. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах [Текст] / А. Н. Глейberman. – М.: ФиС, 2015.
2. Глейberman, А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) [Текст] / А. Н. Глейberman. – М.: ФиС, 2015.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения |
|---|--|
| <b>Умения:</b>  |  |
| - взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;            | Оценка решения ситуационных задач                        |
| - проводить простейшие функциональные пробы;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |
| - под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК) | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |
| - использовать основные приемы массажа и самомассажа;   | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |
| <b>Знания:</b>  |  |
| - цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой ;                                     | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |
| - назначение и методику проведения простейших функциональных проб;  | Оценка решения ситуационных задач                        |
| - средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |
| - дозирование и критерии величины физической  | Наблюдение и оценка на практических занятиях             |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| нагрузки в ЛФК;  |                                   |
| - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа | Оценка решения ситуационных задач |