



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки (специальность):

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация: педагог по физической культуре

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.16</i>	
Курс	<i>4 курс на базе основного общего образования</i>	
Семестр	<i>7,8 семестр на базе основного общего образования</i>	
Общее количество часов:	<i>116 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>116 часов</i>	
Форма контроля	<i>7 семестр: к/р 8 семестр: экзамен</i>	

* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Е. А. Бледная (преподаватель)
(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19/01-Пр-806 от «28» августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАЕКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.16 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.16 «Лечебная физическая культура и массаж» является вариативной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5	<p>определять педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей;</p> <p>находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития педагога по физической культуре детей с отклонениями в развитии;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;</p> <p>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;</p> <p>-использовать различные методы</p>	<p>цель, задачи и структуру современной системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ, перспективы ее развития;</p> <p>этиологию нарушений психофизического развития;</p> <p>классификации нарушений в развитии и поведении детей;</p> <p>общие и специфические закономерности социального, психического и физического развития при психических, сенсорных, интеллектуальных, речевых и физических нарушениях;</p> <p>особые образовательные потребности людей с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>организацию коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии в условиях образовательных учреждений общего назначения</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p>

	<p>и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий 	<p>средства профилактики перенапряжения;</p> <p>требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</p> <p>основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различными возрастными групп;</p> <p>виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.</p> <p>значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
--	---	---

		<p>внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; - основные виды и приемы массажа.
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	37
в том числе:	
практические занятия	60
теоретическое обучение	56
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-
Итоговая аттестация: 8 семестр - экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.16 Лечебная физическая культура и массаж

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лечебная физическая культура			
Тема 1.1 Общие основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	3/1	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.	1	
	Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие №1 Гомеостаз организма.	1	
Тема 1.2 Общие основы ЛФК.	Содержание учебного материала	5/2	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Понятие о ЛФК	1	
	Краткий исторический очерк применения физических упражнений с лечебно-профилактической целью	1	
	Понятия об адаптации и дезадаптации организма	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2 Методы и средства ЛФК	1	
	Практическое занятие №3 Формы ЛФК	1	
Тема 1.3 Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Влияние физических упражнений на основные системы организма человека	1	
	Механизмы тонизирующего, трофического и компенсаторного действия физических упражнений на организм	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4 Тонизирующее и трофическое действия физических упражнений на организм	1	
	Практическое занятие №5 Компенсаторное действия физических упражнений на организм.	1	
Тема 1.4 Средства и формы ЛФК,	Содержание учебного материала	5/3	ОК 01, ОК 08
	Средства ЛФК и формы занятий ЛФК	1	

двигательные режимы.	Показания и противопоказания к проведению занятий ЛФК	1	ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие №6 Практическое применение различных форм занятий ЛФК с учетом двигательных режимов и периодов реабилитации.	1	
	Практическое занятие №7 Периоды и этапы лечебного применения физических упражнений	1	
	Практическое занятие №8 Двигательные режимы	1	
Тема 1.5 Классификация физических упражнений	Содержание учебного материала	7/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Активные и пассивные физические упражнения	1	
	Изометрические, изотонические и идеомоторные упражнения	1	
	Дыхательные упражнения	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №9 Практическая реализация различных пассивных и активных упражнений.	1	
	Практическое занятие №10 Проведение дыхательных и спортивно прикладных упражнений.	1	
	Практическое занятие №11 Проведение упражнений для различных мышечных групп по анатомическому признаку.	1	
	Практическое занятие №12 Спортивно прикладные упражнения. Упражнения на координацию и равновесие	1	
Тема 1.6 Общая структура занятий ЛФК. Механо-терапия и трудотерапия	Содержание учебного материала	8/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Вводная, основная и заключительная часть занятий ЛФК	1	
	Особенности структуры занятий ЛФК при различных заболеваниях	1	
	Понятие о механотерапии. Группы аппаратов в механотерапии	1	
	Понятие о трудотерапии как о методе реабилитации после различных заболеваний и травм	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №13 Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.	2	
	Практическое занятие №14 Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах	2	
Тема 1.7 Методы дозирования физических упражнений.	Содержание учебного материала	8/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1,
	Общие подходы к дозированию физических упражнений.	1	
	Дозирование спортивно прикладных упражнений	1	

	Дозирование физических упражнений в зависимости от периодов и этапов реабилитации.	1	ПК 3.1 – ПК 3.5
	Особенности дозирования физических упражнений при различных заболеваниях.	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №15 Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.	2	
	Практическое занятие №16 Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.	2	
Тема 1.8 Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК	Содержание учебного материала	8/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Понятие о врачебно-педагогическом контроле	1	
	Методы врачебно-педагогического контроля эффективности занятий ЛФК.	1	
	Контроль переносимости и эффективности занятий ЛФК.	1	
	Выявление различных противопоказаний для проведения занятий ЛФК	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №17 Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля.	1	
	Практическое занятие №18 Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК	1	
	Практическое занятие №19 Особенности врачебно- педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.	2	
Тема 1.9 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Содержание учебного материала	6/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония).	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №20 Особенности периодов и этапов реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	
	Практическое занятие №21 Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1	
	Практическое занятие №22 Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с учетом периодов и этапов реабилитации.	1	
Тема 1.10 ЛФК при	Содержание учебного материала	6/4	ОК 01,

заболеваниях органов дыхания	Общая характеристика заболеваний дыхательной системы (бронхиальная астма).	1	ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №23 Создание индивидуальных программ ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	1	
	Практическое занятие №24 Практическая реализация ЛФК при заболеваниях дыхательной системы	1	
	Практическое занятие №25 Особенности ЛФК при бронхиальной астме	1	
	Практическое занятие №26 Контрольная работа	1	
Тема 1.11 ЛФК при заболеваниях нервной системы	Содержание учебного материала	5/3	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний нервной системы	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях нервной системы	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие №27 Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях нервной системы.	1	
	Практическое занятие №28 Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях нервной системы с учетом периодов и этапов реабилитации.	1	
	Практическое занятие №29 Основные методики ЛФК при заболеваниях нервной системы	1	
Тема 1.12 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах	Содержание учебного материала	7/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Общая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм.	1	
	Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.	1	
	Особенности ЛФК при различных травмах.	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №30 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1	
	Практическое занятие №31 ЛФК при переломах.	1	
	Практическое занятие №32 ЛФК при контрактурах.	1	
	Практическое занятие №33 ЛФК при заболеваниях суставов	1	
Раздел 2. Массаж			
Тема 2.1 Основы массажа	Содержание учебного материала	4/1	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1,
	Понятие о массаже.	1	
	Классификация массажа.	1	

	Виды и системы массажа.	1	ПК 3.1 – ПК 3.5
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие №34 Основы массажа	1	
Тема 2.2 Влияние массажа на основные системы организма	Содержание учебного материала	6/2	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Физиологические механизмы влияния массажа на основные системы организм	1	
	Механизмы лечебного действия массажа	1	
	Место массажа в системе реабилитации и лечении лиц с различными заболеваниями	1	
	Массаж в системе спортивной подготовки.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №35 Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека	2	
Тема 2.3 Организация работы массажного кабинета	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Гигиенические рекомендации к помещению и оборудованию массажного кабинета.	1	
	Показания и противопоказания для проведения массажа	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №36 Практическая работа по организации рабочего места массажиста	1	
	Практическое занятие №37 Применение вспомогательных средств в массаже	1	
Тема 2.4 Массажные приемы: поглаживание, растирание.	Содержание учебного материала	6/4	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Классификация основных массажных приемов.	1	
	Основные физиологические эффекты поглаживания и растирания	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №38 Практическая реализация приемов массажа: поглаживание, растирание	1	
	Практическое занятие №39 Особенности проведения массажа на различных участках тела	2	
	Практическое занятие №40 Техника проведения поглаживания и растирания.	1	
Тема 2.5 Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы	Содержание учебного материала	5/3	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Основные физиологические эффекты разминания, вибрации и ударных приемов	1	
	Методические указания и техника проведения приемов на отдельных	1	

	участках тела.		
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие №41 Практическая применение массажных приемов.	1	
	Практическое занятие №42 Практическая применение разминание	1	
	Практическое занятие №43 Практическая применение вибрация и ударных приемов.	1	
Тема 2.6 Структура массажа	Содержание учебного материала	5/2	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Задачи сеанса массажа, отбор приемов	1	
	Последовательность приемов массажа и зон воздействия	1	
	Задачи и особенности курсов массажа	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №44 Контроль условий проведения массажа	1	
	Практическое занятие №45 Практическое применение различных массажных приёмов	1	
Тема 2.7 Аппаратный массаж	Содержание учебного материала	5/3	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Особенности проведения аппаратного массажа.	1	
	Методика проведения отдельных видов аппаратного массажа: вибрационный; вакуумный; гидромассаж	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие №46 Практическая реализация приемов аппаратного массажа	1	
	Практическое занятие №47 Методика проведения вибрационного массажа	1	
	Практическое занятие №48 Методика проведения вакуумного массажа	1	
Тема 2.8 Массаж при различных заболеваниях	Содержание учебного материала	6/3	ОК 01, ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Цель и задачи лечебного массажа.	1	
	Особенности массажа при заболеваниях опорно- двигательной системы.	1	
	Массаж в спорте и в системе реабилитации.	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие №49 Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата.	1	
	Практическое занятие №50 Массаж при заболеваниях спины	1	
	Практическое занятие №51 Массаж заболеваний суставов	1	
Тема 2.9	Содержание учебного материала	2	ОК 01,

Контроль эффективности сеансов и курсов массажа	Методы оценки и контроля сеансов массажа	1	ОК 08 ПК.1.1, ПК 3.1 – ПК 3.5
	Методы оценки и контроля эффективности курсового применения массажа	1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения оборудованы учебными столами и стульями для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, колонки, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы), зал ЛФК с соответствующим оснащением (шведская стенка, гимнастические палки, тренажеры для механотерапии, гантельный ряд, резиновые эспандеры), массажная кушетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников, М.: Советский спорт, 2021;
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2021;
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник – М.: Академия, 2024;

Дополнительные источники

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль - М.: Медицина, 2020;
2. Л. Бонева, П. Слынчева, Ст. Банко. Руководство по кинезотерапии – София: Медицина и физкультура, 2024;
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. - М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 2020;
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для вузов / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021;

5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник – М.: Медицина, 2001;
6. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. ЛФК в системе медицинской реабилитации – М.: Медицина, 2022;
7. Комарова П.А., Благовидова Л.А. Руководство по физическим методам лечения. М.: Медицина, 2023;
8. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал, Общероссийский общественный фонд Социальное развитие России, №4 (100), 2022;
9. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2021;
10. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре - М.: Физ-культура и спорт;
11. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре - Л.: Медицина, 2023;
12. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студен-тов. Мн. Тесей. 2023;
13. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ, 2020;
14. Шакиров А. Г. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе у спортсменов (методические рекомендации) / А. Г. Шакиров. – М.: Изд-во Высшая школа, 2022;
15. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. И. Ренкер. – М.: Медицина, 2023.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - перечисляет требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; - описывает сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - описывает основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - описывает историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - объясняет сущность техники профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - объясняет сущность методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - объясняет сущность методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - определяет технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; - объясняет основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - определяет и перечисляет виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование, экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none"> - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп; - виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению. - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> деятельности, особенности их эксплуатации; - определяет и перечисляет технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю; - описывает основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп; - перечисляет виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению; - описывает значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; - перечисляет средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; - определяет дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; - перечисляет показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; - описывает основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; - объясняет методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; - описывает физиологические 	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>механизмы влияния массажа на организм, основные виды и приемы массажа.</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> -использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - организовывать, проводить 	<ul style="list-style-type: none"> -использует различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; - комплектует состав групп, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - планирует, проводит и анализирует физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); - подбирает оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; - определяет педагогические возможности различных методов, приемов, средств и форм организации деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особых образовательных потребностей; - находит и анализирует информацию, необходимую для решения 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>соревнования различного уровня и осуществлять судейство;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий 	<p>профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития педагога по физической культуре детей с отклонениями в развитии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы; -использует различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности 	
---	---	--

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной
Дисциплины**

Учебная дисциплина «ОП.16 Лечебная физкультура и массаж» изучается на очной форме обучения в 5,6,7,8 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины 116 часов.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения дисциплины «ОП.16 Лечебная физкультура и массаж». Дисциплина является основой для прохождения производственной практики по профилю специальности.

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей учебной программой. Рабочая учебная программа содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».

2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические (семинарские) занятия.

4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:

- изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, электронные ресурсы;*
- ответить на вопросы самоконтроля.*

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Текущий контроль знаний, умений и навыков проводится в виде устного опроса или тестирования, проверке результатов выполнения самостоятельной работы. За каждый вид работы студент получает баллы согласно критериям балльно-рейтинговой оценки знаний, разработанной в образовательной организации.

По окончании освоения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация.

Пример формулировки заданий для опроса

1. Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.
2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.
3. Определение понятия ЛФК. Основные цели и задачи ЛФК.
4. Характеристика основных принципов проведения ЛФК.
5. Формы проведения занятий ЛФК. Общая и специальная тренировка.
6. Влияние физических упражнений на основные системы организма человека.
7. Краткосрочны и долгосрочные изменения основных систем организма человека при физических нагрузках.
8. Механизм лечебного действия физических упражнений: тонизирующее действие, трофическое действие, формирование компенсации.
9. Классификация физических упражнений. Пассивные и активные физические упражнения.
10. Изотонические, изометрические и идеомоторные упражнения.
11. Упражнения на растяжение. Дыхательные упражнения.
12. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
13. Методы дозирования физических упражнений.
14. Методы дозирования общеразвивающих и спортивно-прикладных упражнений (ходьба, бег, плавание и др.).
15. Двигательные режимы при занятиях ЛФК на стационарном этапе реабилитации.
16. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
17. Структура и план занятий ЛФК.
18. Методы контроля эффективности проведения занятий ЛФК.

Примеры тестовых заданий*

Вопросы к тестовому контролю по предмету ЛФК и массаж.

1. На какие системы организма человека влияют физические упражнения:
А) Сердечно-сосудистая и дыхательная;
Б) Эндокринная и пищеварительная;
В) Нервная и опорно-двигательная;
Г) Все вышеперечисленные.+
2. Метод лечения использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью:
А) Медикаментозная терапия;
Б) ЛФК;+
В) Мануальная терапия;
Г) Массаж.
3. Процесс лежащий в основе терапевтического действия ЛФК:
А) Дезадаптация и декомпенсация;
Б) Тренировка и адаптация;
В) Релаксация.
4. Лечебный эффект физических упражнений связан:
А) С тонизирующим действием;
Б) С трофическим действием;
В) С формированием компенсации;
Г) Все вышеперечисленное.+
5. Трофический эффект мышечных упражнений способствует:
А) Атрофии и гипотрофии мышечной ткани;
Б) Ускорению процессов регенерации и восстановлению клеток;+
В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.
6. Тонизирующий эффект физических упражнений способствует:
А) Снижению функциональной активности систем организма;
Б) Повышению функциональной активности систем организма;+
В) Снижению иммунологического статуса и защитных сил организма.
7. К кратковременным изменениям работы систем организма во время физической нагрузки не относятся:
А) Повышение частоты сердечных сокращений;
Б) Повышение систолического артериального давления;
В) Повышение иммунологического статуса.+
8. Основной целью ЛФК является:
А) Устранить болевой синдром;
Б) Улучшить настроение пациента;
В) Восстановление состояния здоровья;+

- Г) Медикаментозное лечение.
9. К основным принципам ЛФК не относятся:
- А) Индивидуальный подход;
 - Б) Систематичность и регулярность;
 - В) Форсированная тренировка;+
 - Г) Сознательность.
10. Индивидуальный подход при проведении занятий ЛФК учитывает:
- А) Состояние здоровья и функциональное состояние организма;
 - Б) Возраст и пол пациента;
 - В) Антропометрические показатели;
 - Г) Все вышеперечисленное.+
11. К положительным эффектам физических упражнений на организм не относятся:
- А) Повышение общей физической работоспособности;
 - Б) Повышение мышечной силы;
 - В) Улучшение кровообращения внутренних органов;
 - Г) Снижение иммунологического статуса.+
12. Основное средство ЛФК.
- А) Тренажер.
 - Б) Физическое упражнение.+
 - В) Инструктор ЛФК.
 - Г) Гимнастический снаряд.
13. К формам проведения ЛФК относятся:
- А) Лечебная гимнастика;
 - Б) Утренняя гигиеническая гимнастика;
 - В) Прогулки с лечебной ходьбой;
 - Г) Все вышеперечисленное.+
14. Противопоказанием для занятий ЛФК не является:
- А) Кровотечение и склонность к ним;
 - Б) Острое инфекционное заболевание;
 - В) Выраженный болевой синдром;
 - Г) Перенесенный инфаркт миокарда.+
15. Показание для ЛФК:
- А) Высокая температура тела;
 - Б) Перелом без достаточной иммобилизации отломков;
 - В) Злокачественное онкологическое заболеваний;
 - Г) Посттравматическая контрактура сустава.+
16. К двигательным режимам относятся:
- А) Щадящий;

- Б) Щадяще-тренирующий;
 - В) Тренирующий;
 - Г) Все вышеперечисленное.+
17. Физические упражнения в фиксированном положении без изменения длины мышцы и без движения в суставе:
- А) Идеомоторные.
 - Б) Статические;+
 - В) Динамические;
18. Физические упражнения с изменением длины мышц и с движением в суставе:
- А) Динамические;+
 - Б) Статические;
 - В) Идеомоторные;
 - Г) Дыхательные.
19. Мысленно воображаемые упражнения:
- А) Статические;
 - Б) Динамические;
 - В) Идеомоторные;+
 - Г) Дыхательные.
20. К спортивно-прикладным упражнениям относятся:
- А) Ходьба на лыжах;
 - Б) Плавание;
 - В) Ходьба и бег с лечебной целью;
 - Г) Все вышеперечисленное.+
21. К методам дозирования физических упражнений не относятся;
- А) Количество подходов упражнения;
 - Б) Количество повторов в упражнении;
 - В) Величина отягощения;
 - Г) Факторы микроклимата помещения.+
22. Контроль переносимости занятий ЛФК включает:
- А) Оценку общего самочувствия пациента;
 - Б) Контроль частоты сердечных сокращений;
 - В) Контроль артериального давления;
 - Г) Все вышеперечисленное. +
23. Эффективность занятий ЛФК связана:
- А) С регулярность и систематичность занятий;
 - Б) С индивидуальным подходом к пациенту;
 - В) С мотивацией пациента на выздоровление;
 - Г) С основным заболеванием пациента.

- Д) Все вышеперечисленное.+
24. Структура занятий ЛФК состоит из последовательных частей:
- А) Основная, вводная, заключительная;
 - Б) Вводная, заключительная, основная;
 - В) Вводная, основная, заключительная.+
25. К методам дозирования спортивно прикладных упражнений не относятся:
- А) Расстояние;
 - Б) Время;
 - В) Настроение;+
 - Г) Темп.
26. Продолжительность занятий ЛФК зависит:
- А) От основного заболевания пациента;
 - Б) От общего самочувствия пациента;
 - В) От индивидуальных показателей пациента;
 - Г) Все вышеперечисленное.+
27. К дыхательным упражнениям относятся:
- А) Плавание;
 - Б) Ходьба с оздоровительной целью;
 - В) Диафрагмальное дыхание;+
 - Г) Механотерапия.
28. К механотерапии относятся;
- А) Упражнения с гантелями или гимнастическими снарядами;
 - Б) Упражнения на специализированных реабилитационных тренажерах;+
 - В) Трудотерапия.
29. К видам массажа не относятся:
- А) Гигиенический;
 - Б) Спортивный;
 - В) Аутогенный; +
 - Г) Лечебный.
30. Разновидность массажа применяемая при различных заболеваниях и травмах:
- А) Спортивный;
 - Б) Лечебный;+
 - В) Гигиенический.
31. Противопоказанием для проведения лечебного массажа не является:
- А) Кровотечение;
 - Б) Острое инфекционное заболевание;

- В) Остеохондроз различных отделов позвоночника;+
 - Г) Различные воспалительные процессы;
32. Показание для назначения лечебного массажа:
- А) Высокая температура тела;
 - Б) Заболевания кожи;
 - Г) Сколиотическая деформация позвоночника. +
33. К эффектам влияния массажа на нервную систему относятся:
- А) Повышение общей нервной возбудимости;
 - Б) Понижение общей нервной возбудимости;
 - В) Усиление рефлекторных связей коры головного мозга;
 - Г) Все вышеперечисленное. +
34. Массажный приём характеризующийся скольжением руки по коже, с легкой степенью давления и без смещения тканей:
- А) Растирание;
 - Б) Поглаживание; +
 - В) Разминание;
 - Г) Вибрационные приемы.
35. К эффектам влияния массажа на мышцы не относится:
- А) Усиление сократительной способности;
 - Б) Повышение эластичности;
 - В) Усиление процессов гипотрофии и атрофии; +
 - Г) Улучшение окислительно-восстановительных процессов.
36. Массажный приём характеризующийся смещением или растяжением массируемых кожных покровов в различных направлениях с образованием кожной складки:
- А) Растирание; +
 - Б) Поглаживание;
 - В) Разминание;
 - Г) Вибрационные приемы;
37. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему:
- А) Расширение периферических кровеносных и лимфатических сосудов;
 - Б) Усиление притока крови к массируемому участку и лимфооттока;
 - В) Улучшение сократительной способности сердца;
 - Г) Все вышеперечисленное. +
38. Массажный приём характеризующийся захватом мышечной ткани с механическим воздействием на нее различной интенсивности:
- А) Растирание;
 - Б) Поглаживание;

- В) Разминание;+
- Г) Вибрационные приемы;
39. Массажный приём характеризующийся созданием в массируемых тканях колебательных движений различной скорости и амплитуды:
- А) Растирание;
- Б) Поглаживание;
- В) Разминание;
- Г) Вибрационные приемы;+
40. Факторы влияющие на дозировку массажа:
- А) Величина и расположение массируемой зоны;
- Б) Техника проводимого массажа;
- В) Индивидуальные показатели состояния здоровья массируемого;
- Г) Все вышеперечисленное.+
41. Разновидность массажа осуществляемого с помощью специальных приборов:
- А) Точечный;
- Б) Сегментарно-рефлекторный;
- В) Аппаратный;+
- Г) Косметический.
42. Интенсивность и разновидность массажных приемов способствующая снижению тонуса мышц и релаксации:
- А) Высокая интенсивность с применением растирания;
- Б) Средняя интенсивность с применением ударных приемов;
- В) Низкая интенсивность с применением легких вибрационных приемов.+
43. К вспомогательным средствам массажа относятся:
- А) Специализированные кремы и мази для массажа;+
- Б) Условия микроклимата массажного кабинета;
- В) Высота подъёма массажного стола и его расположение.
44. Структура очередности основных массажных приёмов в сеансе массажа:
- А) Разминание, вибрация, поглаживание, растирание;
- Б) Растирание, поглаживание, вибрация, разминание;
- В) Поглаживание, растирание, разминание, вибрация.+