

Министерство здравоохранения Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижнекамский медицинский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для специальности 34.02.02 Медицинский массаж  
(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

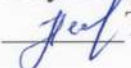
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

«3 мая» 2023 г.

Заместитель директора

по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

профессиональных дисциплин

протокол № 11 от «3 мая» 2023 г.

Председатель ЦМК

 В.А.Климина



Рабочая программа учебной дисциплины Основы лечебной физической культуры разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО): 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Архипова Л.К., преподаватель основ реабилитации, массажа, ЛФК ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы лечебной физической культуры

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.11 Основы лечебной физической культуры является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Учебная дисциплина Основы лечебной физической культуры обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- подготовить зал ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой;</li><li>- объяснить пациенту роль физических упражнений в реабилитации, лечении, профилактики заболеваний;</li><li>- обеспечивать соблюдение правил сочетания различных видов массажа с лечебной физкультурой;</li><li>- рекомендовать пациенту комплекс упражнений ЛФК при определенной патологии и в зависимости от физиологического состояния и возраста пациента.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- требования к температурному режиму, освещенности, вентиляции кабинета ЛФК;</li><li>- требования к рабочей одежде и сменной обуви при проведении лечебной гимнастики;</li><li>- оборудование кабинета ЛФК;</li><li>- виды, формы и методы лечебной гимнастики;</li><li>- влияние лечебной гимнастики на организм человека;</li><li>- особенности дозирования ЛФК в зависимости от физиологического состояния, заболевания и от возраста пациента;</li><li>- правил сочетания различных видов.</li></ul>



## Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством; с потребителями массажных услуг
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ПК 1.1.	Проводить обследование и выполнять классический гигиенический массаж и массаж отдельных анатомических областей в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний
ПК 1.2.	Проводить обследование и выполнять классический лечебный массаж по показаниям при определенной патологии
ПК 1.3.	Проводить обследование и выполнять спортивный массаж
ПК 2.1.	Проводить обследование и выполнять сегментарный массаж по показаниям при определенной патологии
ПК 2.2.	Проводить обследование и выполнять соединительно-тканый массаж по показаниям при определенной патологии
ПК 2.3.	Проводить обследование и выполнять точечный и традиционный китайский массаж по показаниям.
ПК 3.1.	Проводить обследование и выполнять массаж в педиатрической практике для укрепления здоровья и гармоничного развития детей
ПК 3.2.	Проводить обследование и выполнять массаж в педиатрической практике в лечебных и реабилитационных целях

## Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным,

	<p>религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>
ЛР 3	<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>
ЛР 4	<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>
ЛР 5	<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>
ЛР 6	<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>
ЛР 7	<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к</p>



	религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных



	образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>88</b>
в том числе:	<u>70</u>
теоретические занятия	28
практические занятия	40
Самостоятельная учебная работа студента	2
<b>Итоговая аттестация:</b> экзамен	<u>18</u>



<b>Тема 2.2.</b> Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12;
	1.Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой; санитарно-гигиенические требования (к температурному режиму, освещенности, вентиляции) к организации работы зала ЛФК, требования инфекционного контроля в зале ЛФК.		2	
	2.Требования к рабочей одежде и сменной обуви при проведении лечебной гимнастики; оборудование кабинета ЛФК.		2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
<b>Тема 2.3.</b> Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	<b>Практическое занятие № 1</b>			
	Требования к оснащению зала ЛФК		2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.		2	
	2.Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия.			
	3.Механотерапия. Упражнения на тренажерах. Понятие об оптимальном стереотипе дыхания.			
	4.Статические и динамические дыхательные упражнения.			
	5.Выполнение активных и пассивных динамических (изотонических) упражнений, статических (изометрических) физических упражнений без изменения позы, с изменением позы и ее фиксации. Выполнение изометрической гимнастики, релаксационных упражнений на расслабление мышц. Идеомоторные физические упражнения для лежачих и обездвиженных пациентов.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		6	
	<b>Практическое занятие № 2</b>		2	
	Пассивные упражнения в ЛФК			
	<b>Практическое занятие № 3</b>		2	
	Активные упражнения в ЛФК			
	<b>Практическое занятие № 4</b>		2	
<b>Тема 2.4.</b> Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной	Релаксационные и изометрические упражнения в ЛФК			
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем.		2	
	2.Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице, деловые переходы, терренкур, ближний туризм). Лечебный бег			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3,



гимнастики с массажем.	(бег на месте, по залу, на открытой местности, бег «трусцой»).	Малоподвижные и подвижные лечебные игры.		ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5;
	3.Лечебная гимнастика в воде, произвольное плавание.			ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
	<b>В том числе практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 5</b> Лечебная ходьба. Лечебный бег. Лечебные игры		2 2	
<b>Тема 2.5.</b> Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Самостоятельная работа	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Стационарные и амбулаторные двигательные режимы. 2.Плотность физической нагрузки. Принцип рассеянной нагрузки. 3.Унифицированная методика лечебной гимнастики. 4.Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактических и оздоровительных мероприятий в сочетании с процедурой массажа. 5.Самостоятельная работа	2 2	46	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
<b>Тема 3.1.</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов, органов дыхания	<b>Раздел 3. Методики лечебной физической культуры в комплексном лечении заболеваний и травм</b> <b>Содержание учебного материала</b> 1.Роль ЛФК в лечении и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показания, противопоказания. 2.Цель и задачи лечения. 3.Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. 4.Особенности дозирования физической нагрузки, медицинского контроля. 5.Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией. 6.Комплексное выполнение динамических, изометрических и релаксационных упражнений и релаксационных в зависимости от особенностей патологии с закаливанием, массажем и самомассажем. Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактики заболеваний сердца в сочетании с процедурой массажа. 1.ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов дыхания. 2.Избирательное выполнение динамических и изометрических упражнений для тренировки различных отделов дыхательной мускулатуры.	6 2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15

	<p>3.Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактики заболеваний системы органов дыхания в сочетании с процедурой массажа.</p> <p>4.Выполнение комплексов лечебной гимнастики при хронических заболеваниях легких.</p> <p>5.Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>6.Выполнение процедуры дренажной, респираторной, экспираторной, релаксационно-респираторной дыхательной гимнастики в зависимости от особенностей патологии дыхательной системы. Особенности дыхательных упражнений при бронхиальной астме.</p> <p>7.Выполнение комплексов дыхательной гимнастики при различных заболеваниях органов дыхания.</p>			
	<b>В том числе практических занятий</b>	4		
	<b>Практическое занятие № 6</b>	2		
	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы			
	<b>Практическое занятие № 7</b>	2		
	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания			
	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
<b>Тема 3.2.</b> ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ	1.ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов пищеварения. Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2.
	2Избирательное выполнение динамических и изометрических упражнений для тренировки различных отделов передней брюшной стенки, мышц спины и тазового дна в сочетании с колон-массажем и упражнениями в воде. Выполнение комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях органов пищеварения			ЛР1; ЛР 5;
	1.Роль лечебной физкультуры в комплексном лечении нарушений обмена веществ. ЛФК при подагре, сахарном диабете и ожирении. Показания, противопоказания.			ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9;
	2.Особенности применения различных форм ЛФК (лечебная ходьба, терренкур, бег, лечебные игры плавание, занятия на тренажерах). Избирательное выполнение динамических и изометрических упражнений для лечения и профилактики нарушений обмена веществ.			ЛР 11; ЛР 12;
	3.Проведение психомоторного тренинга в комплексе профилактики нарушений			



	обмена веществ, сочетание с массажем. Выполнение комплексов лечебной гимнастики при различных нарушениях обмена веществ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие № 8</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ	2	
<b>Тема 3.3.</b> ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и поврежденных опорно-двигательного аппарата.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и поврежденных опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
	2. Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
<b>Тема 3.4.</b> ЛФК в профилактике и лечении травм. ЛФК в хирургии	<b>Практическое занятие № 10</b> ЛФК в профилактике и лечении суставов	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
	2. ЛФК и изометрические упражнения для восстановления функции кисти и обучения ходьбе. 3. Упражнения на растяжение и релаксацию мышц. 4. Особенности проведения лечебной гимнастики в воде. 5. Занятия лечебной гимнастикой на тренажерах. 6. Комплексное применение лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии. Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и поврежденных позвоночника. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения. 7. Лечебная гимнастика при сколиозе. Корректирующая лечебная гимнастика. Лечебно-гимнастические упражнения для восстановления статического и динамического стереотипа. 8. Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и травм суставов. Показания и противопоказания		



Тема 3.5. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы	9.Лечебная гимнастика при плоскостопии и косолапости			
	10.ЛФК при остеохондрозе и дегенеративных заболеваниях позвоночника. Показания, противопоказания. Цель и задачи кинезиологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика для суставов позвоночника. Корректирующие и антигравитационные методы физического лечения. Воссоздание оптимального стереотипа движения.			
	Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией			
	11.ЛФК в пред- и послеоперационном периоде, при хирургических вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости. Показания, противопоказания. Цель и задачи физического лечения. Особенности восстановления оптимального стереотипа дыхания по брюшному и грудному типу.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			4
	<b>Практическое занятие № 11</b>			
	ЛФК в профилактике и лечении травм			2
	<b>Практическое занятие № 12</b>			2
	ЛФК в хирургии			2
	<b>Содержание учебного материала</b>			8
	1.Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений позвоночника. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15	
	2.Лечебная гимнастика при переломах позвоночника,			
	3.ЛФК при вялых и спастических парезах и параличах. Специальные антиспастические и противосудорожные гимнастические пассивные и активные динамические упражнения.			
	4.Упражнения для миорелаксации. Лечение положением.			
	5.ЛФК при черепно-мозговой травме, сосудистых поражениях головного мозга, при поражениях периферических нервов.			
	6.Лечебная гимнастика при мышечных и соединительнотканых контрактурах.			
	7.Применение тренажеров для восстановления функции движения и перемещения.			
	8.Цель и задачи кинезиологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика.			
	9.Корректирующие и антигравитационные методы физического лечения.			
	10.ЛФК при поражениях периферических нервов (люмбоишиалгия, цервикобра-хиялгия).			

Тема 3.6. ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний	В том числе практических занятий		6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
	Практическое занятие № 13 ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника		2	
	Практическое занятие № 14 ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной нервной системы		2	
	Практическое занятие № 15 ЛФК в профилактике и лечении заболеваний поражений периферических нервов		2	
	Содержание учебного материала		6	
	1.ЛФК в период беременности. Техника выполнения специальных лечебно-гимнастических упражнений для основных мышц, участвующих в родовой деятельности (мышцы позвоночника, брюшной пресс, мышцы промежности).		2	
	2.ЛФК для лечения и профилактики ретрофлексии матки, недержания мочи, хронических воспалительных процессах женской половой сферы. Показания, противопоказания.			
	3.Дозирование физической нагрузки. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапия.			
	В том числе практических занятий		4	
	Практическое занятие № 16 ЛФК при беременности		2	
Тема 3.7. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года и старше 1 года	Практическое занятие № 17 ЛФК в гинекологии		2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
	Содержание учебного материала		6	
	1.Цели и задачи применения физических упражнений, физических факторов лечения и массажа в возрасте до 1 года. Клинико-физиологическое обоснование применения немедикаментозных средств в грудном возрасте.		2	
	2.Особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК детям грудного возраста для лечения и профилактики различных заболеваний.			
	3.Цели и задачи применения физических упражнений, физических факторов лечения и массажа в детском возрасте. Особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК детям старше 1 года для лечения и профилактики различных заболеваний.			
	4.Особенности проведения лечебной гимнастики детям. Комплексы лечебной и общеукрепляющей гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста. Возможное сочетание с массажем, физиопроцедурами, закаливанием			



Тема 3.8. Особенности ЛФК в гериатрии ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Самостоятельная работа	В том числе практических занятий			4	
	Практическое занятие № 18 ЛФК в профилактике и лечении детей до 1 года			2	
	Практическое занятие № 19 ЛФК в профилактике и лечении старше 1 года			2	
	Содержание учебного материала			4	
	1.ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Занятия в группах «Здоровье». Показания, противопоказания. Цель и задачи комплексной кинезиотерапии. 2.Особенности дозирования физической нагрузки и медицинского контроля в пожилом и старческом возрасте. 3.Комплексирование средств и форм ЛФК при проведении процедуры лечебной гимнастики лицам пожилого и старческого возраста. 4.Сочетанное выполнение динамических и изометрических упражнений в зависимости от вида лечебной гимнастики (тонизирующая, релаксационная) с закаливанием, массажем и самомассажем.			2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15
Самостоятельная учебная работа студента	В том числе практических занятий:			2	
	Практическое занятие № 20 Особенности ЛФК в гериатрии			2	
	Содержание			2	
	Повторение пройденного. Подготовка к экзамену			2	
					ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1-ЛР 15
	Промежуточная 18 ч. (12 ч. консультации + 6 ч. экзамен)				
	Консультация № 1 Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп. Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки.			2	
	Консультация № 2 ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов, органов дыхания, при патологии желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ			2	
					ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 3.1, ПК 3.2. ЛР1-ЛР 15



	<p><b>Консультация № 3</b> ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата, лечении травм.</p> <p><b>Консультация № 4</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы</p> <p><b>Консультация № 5</b> ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний</p> <p><b>Консультация № 6</b> ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года и старше 1 года. ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Всего</b>		<b>88</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:**

кабинет «Массажа, основы реабилитации, основы профилактики, основы медико-социальной реабилитации», «Спортивный зал, зал лечебной физической культуры» оснащенные:

##### ***Оборудованием:***

- 1.Песочные часы
- 2.Спортивные маты
- 3.Ковровые дорожки
- 4.Шведская стенка
- 5.Зеркала
- 6.Гимнастические скамейки
- 7.Гимнастические палки
- 8.Гантели от 0,5 кг до 5 кг
- 9.Кистевые и плечевые эспандеры
10. Медицинболы
- 11.Резиновые мячи
- 12.Баскетбольные и волейбольные мячи
- 13.Тренажеры
14. Шкафы для хранения инвентаря
- 15.Стулья
- 16.Учебные столы
17. Стулья винтовые
18. Скакалки

##### ***Техническими средствами обучения:***

- 1.Компьютер или ноутбук с лицензионным программным обеспечением,
- 2.Мультимедиа проектор или иные средства аудиовизуализации.

##### ***Наглядные средства обучения:***

- 1.Таблицы.
- 2.Схемы.
- 3.Выпуклые учебные таблицы для незрячих.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### ***Основные печатные издания:***

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.
2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704 с.
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для СПО / И. В. Ильина. – Москва : Издательство Юрайт, 2021
4. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. – Санкт-Петербург: Корона-Век, 2018. – 320 с.

5. Ильина И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01309-2

6. Осипова В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие для спо / В. В. Осипова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7198-0

#### ***Основные электронные издания***

1. Ильина И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01309-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490617> (дата обращения: 04.01.2022).

2. Осипова В. В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие для спо / В. В. Осипова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7198-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156377> (дата обращения: 17.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Епифанов В. А., . Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book>. - Режим доступа : по подписке.

#### ***Дополнительные источники***

1. Все о массаже [Электронный ресурс]. URL: <https://www.massage.ru/>

2. Массаж в детском возрасте. Руководство для врачей / С.В. Матвеев, А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 368 с.

3. Национальная федерация массажистов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.massagemag.info/>

4. Павлухина Н.П. Классический массаж. Основы теории и практики +DVD: Учебное пособие. Полный аудиокурс на DVD. — Санкт-Петербург: Наука и Техника, 2019. — 496 с.

5. Лечебная физкультура [Электронные издания]. URL: <https://lfk-consultant.ru/>



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- требования к температурному режиму, освещенности, вентиляции кабинета ЛФК;</li> <li>- требования к рабочей одежде и сменной обуви при проведении лечебной гимнастики;</li> <li>- оборудование кабинета ЛФК;</li> <li>- виды, формы и методы лечебной гимнастики;</li> <li>- влияние лечебной гимнастики на организм человека;</li> <li>- особенности дозирования ЛФК в зависимости от физиологического состояния, заболевания и от возраста пациента;</li> <li>- правил сочетания различных видов массажа с лечебной физкультурой</li> </ul> <p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- подготовить зал ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой</li> <li>- объяснить пациенту роль физических упражнений в реабилитации, лечении, профилактики заболеваний;</li> <li>- обеспечивать соблюдение правил сочетания различных видов массажа с лечебной физкультурой;</li> <li>- рекомендовать пациенту комплекс упражнений ЛФК при определенной патологии и в зависимости от физиологического состояния и возраста пациента</li> </ul>	<p>Демонстрация умений: подготовки зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой;</p> <p>объяснение пациенту роли физических упражнений в реабилитации, лечении, профилактике заболеваний; выявления противопоказаний к проведению лечебной гимнастики на момент процедуры;</p> <p>самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях и состояниях с использованием специальной литературы и информации в сети Интернет;</p> <p>проведения комплекса лечебной гимнастики при различных заболеваниях и состояниях;</p> <p>рекомендации пациенту комплекса упражнений ЛФК при определенной патологии и в зависимости от физиологического состояния и возраста пациента;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общение и наблюдение в процессе обучения;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- проведение устного проса;</li> <li>- оценка индивидуальной работы обучающегося при выполнении комплексов лечебной гимнастики</li> <li>- решение практикоориентированных ситуационных задач</li> </ul>

## Тематический план

Дисциплина **Основы лечебной физической культуры**

для специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

## Теоретические занятия 30 ч.

№	Тема	Часы	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	Теоретические основы лечебной физической культуры	2			
2.	Теория моторно-висцеральных рефлексов.	2	Беседа, посвященная Всемирному Дню безопасности пациента, 10 минут	ЛР 1-ЛР15	3 курс, 1 семестр сентябрь (17)
3.	Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой	2			
4.	Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	2			
5.	Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем.	2			
6.	Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Самостоятельная работа	2			
7.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов, органов дыхания	2	«Укрепление физического и психического здоровья граждан», беседа, посвященная Международному дню всеобщего охвата услугами здравоохранения, 10 минут	ЛР 1-ЛР15	3 курс, 1 семестр Декабрь (12)
8.	ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ	2			

9.	ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.	2			
10.	ЛФК в профилактике и лечении травм. ЛФК в хирургии	2			
11.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы				
12.	ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний	2			
13.	ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года и старше 1 года	2			
14.	Особенности ЛФК в гериатрии ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Самостоятельная работа	2			
15.	Самостоятельная учебная работа студента	2			
	<b>Промежуточная аттестация 18 ч. (12 ч. консультации + 6 ч. экзамен)</b>				
	<b>Консультация № 1</b> Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп. Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки.	2			
	<b>Консультация № 2</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов, органов дыхания, при патологии желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ	2			
	<b>Консультация № 3</b> ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата, лечении травм.	2			
	<b>Консультация № 4</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы	2			
	<b>Консультация № 5</b>	2			



	ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний				
	<b>Консультация № 6</b> ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года и старше 1 года. ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста.	2			

### Практические занятия 40 ч.

№	Тема	Часы
1.	<b>Практическое занятие № 1</b> Требования к оснащению зала ЛФК	2
2.	<b>Практическое занятие № 2</b> Пассивные упражнения в ЛФК	2
3.	<b>Практическое занятие № 3</b> Активные упражнения в ЛФК	2
4.	<b>Практическое занятие № 4</b> Релаксационные и изометрические упражнения в ЛФК	2
5.	<b>Практическое занятие № 5</b> Лечебная ходьба. Лечебный бег. Лечебные игры	2
6.	<b>Практическое занятие № 6</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы	2
7.	<b>Практическое занятие № 7</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания	2
8.	<b>Практическое занятие № 8</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения	2
9.	<b>Практическое занятие № 9</b> ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ	2
10.	<b>Практическое занятие № 10</b> ЛФК в профилактике и лечении суставов	2
11.	<b>Практическое занятие № 11</b> ЛФК в профилактике и лечении травм	2
12.	<b>Практическое занятие № 12</b> ЛФК в хирургии	2
13.	<b>Практическое занятие № 13</b> ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника	2
14.	<b>Практическое занятие № 14</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной нервной системы	2
15.	<b>Практическое занятие № 15</b> ЛФК в профилактике и лечении заболеваний поражений периферических нервов	2
16.	<b>Практическое занятие № 16</b> ЛФК при беременности	2
17.	<b>Практическое занятие № 17</b>	2

	ЛФК в гинекологии	
18.	<b>Практическое занятие № 18</b> ЛФК в профилактике и лечении детей до 1 года	2
19.	<b>Практическое занятие № 19</b> ЛФК в профилактике и лечении старше 1 года	2
20.	<b>Практическое занятие № 20</b> Особенности ЛФК в гериатрии	2