

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)

2022 г.

СОГЛАСОВАНО

« 2 » 07 2022 г.

Заместитель директора  
по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина


УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

профессиональных дисциплин

протокол № 17 от « 2 » 07 2022 г.

Председатель ЦМК

 З.А.Климина



Рабочая программа учебной дисциплины 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.....	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	22

# 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 примерной 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

### 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, 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
ЛР 3	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
ЛР 4	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 лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	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
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной

	квалификации
ЛР 7	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 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>116</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>76</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>36</b>
практические занятия	<b>40</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>28</b>
<b>Итоговая аттестация: экзамен – 12 ч.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы лечебной физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций, которыми обеспечивается элемент программы
<p><b>Тема 1.</b> Теоретические основы лечебной физической культуры</p>	<p><b>Содержание занятия</b></p> <p>История развития лечебной физической культуры (ЛФК) и физических методов лечения. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии ЛФК.</p> <p>Понятие о физиотерапии, кинезиотерапии и реабилитации. Классификация физических методов лечения. ЛФК – раздел физиотерапии и реабилитации, ее роль в системе комплексного восстановительного лечения. Виды, формы и методы реабилитации: общая реабилитация, физическая, психологическая, социальная, бытовая, профессиональная. Значение и роль реабилитации в системе здравоохранения и государства.</p> <p>ЛФК как отдельная самостоятельная дисциплина, основные концепции, положения в основу лечебной физкультуры. Роль и значение ЛФК в лечении и профилактике заболеваний.</p> <p>Виды и формы ЛФК. Особенности метода ЛФК.</p> <p><b>Темы теоретических занятий</b></p> <p>1. История развития лечебной физической культуры (ЛФК) и физических методов лечения.</p> <p>2. Виды и формы ЛФК. Особенности метода ЛФК.</p>	<p>4 ауд. 2 ч.сам.р. 4</p>	<p>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.</p> <p>ЛР1; ЛР 5; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР 11; ЛР 12; ЛР14; ЛР 15</p>
<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося</b> Подготовка сообщений по истории ЛФК, о роли ЛФК в системе лечебно-профилактических мероприятий Составление таблиц «Виды и формы реабилитации», «Виды и формы лечебной физической культуры»</p>		<p>2</p>	

<p><b>Тема 2.</b> Основные требования к проведению лечебной физической культуры</p>	<p><b>Содержание занятия</b></p> <p>Теория моторно-висцеральных рефлексов. Значение центральной и вегетативной нервной системы в формировании условно рефлекторных связей. Физиологические и патологические рефлексы. Понятие об аэробной и анаэробной физической нагрузке. Механизмы действия физических упражнений.</p> <p>Нормализация патологически измененных функций и восстановление деятельности организма в процессе занятий ЛФК.</p> <p>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.</p> <p>Требования к рабочей одежде и сменной обуви при проведении лечебной гимнастики; оборудование кабинета ЛФК.</p> <p>Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.</p> <p>Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия.</p> <p>Механотерапия. Упражнения на тренажерах. Понятие об оптимальном стереотипе дыхания.</p> <p>Статические и динамические дыхательные упражнения.</p> <p>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 бездвиженных пациентов.</p> <p>Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика. Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице, деловые переходы, терренкур, ближний туризм). Лечебный бег (бег на месте, по залу, на открытой местности, бег</p>	<p><b>22 ауд</b> <b>6 сам.р.</b> 12</p>	<p>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>
---	---	---	--

	<p>«трусой»). Лечебная гимнастика в воде, произвольное плавание. Малоподвижные и подвижные лечебные игры.</p> <p>Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Стационарные и амбулаторные двигательные режимы.</p> <p>Плотность физической нагрузки. Принцип рассеянной нагрузки. Унифицированная методика лечебной гимнастики.</p> <p>Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактических и оздоровительных мероприятий в сочетании с процедурой массажа.</p>	
	<p><b>Темы теоретических занятий</b></p> <p>1. Теория моторно-висцеральных рефлексов. Значение центральной и вегетативной нервной системы в формировании условно-рефлекторных связей.</p> <p>2. Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой</p> <p>3. Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.</p> <p>4. Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем.</p> <p>5. Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. Стационарные и амбулаторные двигательные режимы.</p> <p>6. Контрольная работа</p> <p><b>В том числе практических занятий:</b></p> <p><b>1. Практическое занятие № 1</b> «Требования к оснащению зала ЛФК»</p> <p><b>2. Практическое занятие № 2</b> «Пассивные упражнения в ЛФК»</p> <p><b>3. Практическое занятие № 3</b> «Активные упражнения в ЛФК»</p> <p><b>4. Практическое занятие № 4</b> «Релаксационные и изометрические упражнения в ЛФК»</p> <p><b>5. Практическое занятие № 5</b> «Лечебная ходьба. Лечебный бег. Лечебные игры»</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p> <p>Составление комплекса упражнений при различных стационарных и амбулаторных двигательных режимах с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму (на выбор).</p> <p>Составление беседы с пациентом «Роль ЛФК в укреплении здоровья»</p> <p>Составление комплекса упражнений при различных стационарных и амбулаторных двигательных режимах с сочетанным использованием средств и форм ЛФК, индивидуальной дозировки соответственно заданному двигательному режиму (на выбор).</p> <p>Проведение антропометрии, ортостатической и клинистатической проб, вычисление индекса Кетле у 2-3 человек, запись полученных результатов.</p>	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. ЛР 1- ЛР 15
<p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>Методики лечебной физической культуры в комплексном лечении заболеваний и травм</b></p>	<p><b>Содержание занятия</b></p> <p>Роль ЛФК в лечении и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показания, противопоказания. Цель и задачи лечения. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Особенности дозирования физической нагрузки, медицинского контроля. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией.</p> <p>Комплексное выполнение динамических, изометрических и релаксационных упражнений и релаксационных в зависимости от особенностей патологии с закаливанием, массажем и самомассажем.</p> <p>Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактики заболеваний сердца в сочетании с процедурой массажа.</p> <p>ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Методика ЛФК и физической реабилитации пациентов с патологией системы органов дыхания. Избирательное выполнение динамических и изометрических упражнений для тренировки различных отделов дыхательной мускулатуры.</p> <p>Проведение лечебной гимнастики в комплексе профилактики заболеваний системы органов дыхания в сочетании с процедурой массажа.</p> <p>Выполнение комплексов лечебной гимнастики при хронических заболеваниях легких.</p>	<p><b>50 ауд.</b></p> <p><b>20 сам.р.</b></p> <p>20</p>	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>Особенности выполнения дыхательной гимнастики, дозирования физической нагрузки, медицинского контроля при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>Выполнение процедуры дренажной, респираторной, экспираторной, релаксационно-респираторной дыхательной гимнастики в зависимости от особенностей патологии дыхательной системы. Особенности дыхательных упражнений при бронхиальной астме.</p> <p>Выполнение комплексов дыхательной гимнастики при различных заболеваниях органов дыхания.</p> <p>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.</p> <p>Избирательное 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</p> <p>Роль лечебной физкультуры в комплексном лечении нарушений обмена веществ. ЛФК при подагре, сахарном диабете и ожирении. Показания, противопоказания. 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.</p> <p>Проведение психомоторного тренинга в комплексе профилактики нарушений обмена веществ, сочетание с массажем.</p> <p>Выполнение комплексов лечебной гимнастики при различных нарушениях обмена веществ.</p> <p>Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения.</p> <p>Специальные упражнения для мышц и суставов конечностей. Изометрическая гимнастика в период иммобилизации. Специальные и</p>	
--	--	--

	<p>общеукрепляющие физические и дыхательные упражнения. ЛФК при переломах верхних и нижних конечностей. Изотонические и изометрические упражнения для восстановления функции кисти и обучения ходьбе.</p> <p>Упражнения на растяжение и релаксацию мышц. Особенности проведения лечебной гимнастики в воде. Занятия лечебной гимнастикой на тренажерах.</p> <p>Комплексное применение лечебной гимнастики, массажа и физиотерапии. Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений позвоночника. Показания и противопоказания. Цель, задачи ЛФК и комплексного физического лечения.</p> <p>Лечебная гимнастика при переломах позвоночника, сколиозе. Корректирующая лечебная гимнастика. Лечебно-гимнастические упражнения для восстановления статического и динамического стереотипа.</p> <p>Роль ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и травм суставов. Показания и противопоказания</p> <p>Лечебная гимнастика при плоскостопии и косолапости</p> <p>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.</p> <p>Сочетание ЛФК с массажем, мануальной терапией, физиотерапией</p> <p>ЛФК при вялых и спастических парезах и параличах. Специальные антиспастические и противосудорожные гимнастические пассивные и активные динамические упражнения.</p> <p>Упражнения для миорелаксации. Лечение положением.</p> <p>ЛФК при черепно-мозговой травме, сосудистых поражениях головного мозга, при поражениях периферических нервов.</p> <p>Лечебная гимнастика при мышечных и соединительнотканых контрактурах. Применение тренажеров для восстановления функции движения и перемещения.</p>	
--	---	--

		<p>Цель и задачи кинезиологического лечения. Пассивная и активная лечебная гимнастика.</p> <p>Корригирующие и антигравитационные методы физического лечения.</p> <p>ЛФК при поражениях периферических нервов (люмбоишалгия, цервикобра-хиалгия).</p> <p>ЛФК в пред- и послеоперационном периодах, при хирургических вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.</p> <p>Показания, противопоказания. Цель и задачи физического лечения.</p> <p>Особенности восстановления оптимального стереотипа дыхания по брюшному и грудному типу.</p> <p>ЛФК в период беременности. Техника выполнения специальных лечебно-гимнастических упражнений для основных мышц, участвующих в родовой деятельности (мышцы позвоночника, брюшной пресс, мышцы промежности).</p> <p>ЛФК для лечения и профилактики ретрофлексии матки, недержания мочи, хронических воспалительных процессах женской половой сферы.</p> <p>Показания, противопоказания.</p> <p>Дозирование физической нагрузки. Сочетание с медицинским массажем и физиотерапией.</p> <p>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.</p> <p>Особенности комплексов упражнений, дозировки ЛФК детям грудного возраста-та для лечения и профилактики различных заболеваний.</p> <p>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.</p> <p>Особенности проведения лечебной гимнастики детям. Комплексы лечебной и общеукрепляющей гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста. Возможное сочетание с массажем, физиопроцедурами, закаливанием</p> <p>ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Занятия в группах «Здоровье». Показания, противопоказания. Цель и задачи комплексной</p>
--	--	---



	<p>кинезиотерапии. Особенности дозирования физической нагрузки и медицинского контроля в пожилом и старческом возрасте. Комплексирование средств и форм ЛФК при проведении процедуры лечебной гимнастики лицам пожилого и старческого возраста. Сочетанное выполнение динамических и изометрических упражнений в зависимости от вида лечебной гимнастики (тонизирующая, релаксационная) с закаливанием, массажем и самомассажем.</p>		
	<p><b>Темы теоретических занятий</b> 1. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов. 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. 3. ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта. 4. ЛФК в профилактике и лечении нарушения обмена веществ 5. ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. 6. ЛФК в профилактике и лечении травм. ЛФК в хирургии 7. ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы 8. ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний 9. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте старше 1 года 10. Особенности ЛФК в гериатрии ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Самостоятельная работа</p>		<p>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>
	<p><b>В том числе практических занятий:</b> 1. <b>Практическое занятие № 6</b> «ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы» 2. <b>Практическое занятие № 7</b> «ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания» 3. <b>Практическое занятие № 8</b> «ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения» 4. <b>Практическое занятие № 9</b> «ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ»</p>	<p><b>30</b> 2 2 2 2</p>	<p>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>

	<p>5. <b>Практическое занятие № 10</b> «ЛФК в профилактике и лечении травм»</p> <p>6. <b>Практическое занятие № 11</b> «ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника»</p> <p>7. <b>Практическое занятие № 12</b> «ЛФК в профилактике и лечении суставов»</p> <p>8. <b>Практическое занятие № 13</b> «ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной нервной системы»</p> <p>9. <b>Практическое занятие № 14</b> «ЛФК в профилактике и лечении заболеваний поражений периферических нервов»</p> <p>10. <b>Практическое занятие № 15</b> «ЛФК в хирургии»</p> <p>11. <b>Практическое занятие № 16</b> «ЛФК при беременности»</p> <p>12. <b>Практическое занятие № 17</b> «ЛФК в гинекологии»</p> <p>13. <b>Практическое занятие № 18</b> «ЛФК в профилактике и лечении детей до 1 года»</p> <p>14. <b>Практическое занятие № 19</b> «ЛФК в профилактике и лечении детей старше 1 года»</p> <p>15. <b>Практическое занятие № 20</b> «Особенности ЛФК в гериатрии»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося</b>  Составление комплексов лечебной гимнастики при переломах различных отделов верхних и нижних конечностей  Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики в сочетании с различными формами и средствами ЛФК при различных травмах и заболеваниях суставов с обоснованием выбора дозирования физической нагрузки и медицинского контроля (на выбор).  Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики в сочетании с различными формами и средствами ЛФК при остеохондрозе с обоснованием выбора дозирования физической нагрузки и медицинского контроля.  Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики в сочетании с различными формами и средствами ЛФК при вялых параличах верхних и нижних конечностей с обоснованием выбора</p>		<p>20</p>	<p>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>

<p>дозирования физической нагрузки и медицинского контроля (на выбор). Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики в сочетании с различными формами и средствами ЛФК при поражении различных периферических нервов нижнего отдела туловища с обоснованием выбора дозирования физической нагрузки и медицинского контроля (на выбор). Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики при различных гинекологических заболеваниях. Сочетанное применение средств и форм ЛФК, выбор способов дозирования физической нагрузки и медицинского контроля. Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики детям различного возраста – дошкольного, младшего школьного, старшего школьного (на выбор). Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики лицам пожилого и старческого возраста. Самостоятельное составление комплекса гигиенической гимнастики для снятия усталости. Решение тестовых заданий и диагностических задач.</p>	<p>Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики в сочетании с различными формами и средствами ЛФК при поражении различных периферических нервов нижнего отдела туловища с обоснованием выбора дозирования физической нагрузки и медицинского контроля (на выбор). Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики при различных гинекологических заболеваниях. Сочетанное применение средств и форм ЛФК, выбор способов дозирования физической нагрузки и медицинского контроля. Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики детям различного возраста – дошкольного, младшего школьного, старшего школьного (на выбор). Самостоятельное составление комплексов лечебной гимнастики лицам пожилого и старческого возраста. Самостоятельное составление комплекса гигиенической гимнастики для снятия усталости. Решение тестовых заданий и диагностических задач.</p>	<p>12</p>	<p>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>
<p><b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b></p>		<p>76 ч. (ауд.) 12 ч. экзамен 28 (сам.р.)</p>	
<p><b>Всего</b></p>			

### **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;</p> <p>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 36 ч.

№	Тема	Часы	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	ЛФК как отдельная самостоятельная дисциплина, основные концепции, положенные в основу ЛФК. Роль и значение ЛФК в лечении и профилактике заболеваний.	2			
2.	Виды и формы ЛФК. Особенности метода ЛФК.	2	Беседа, посвященная Всемирному Дню безопасности пациента, 10 минут	ЛР 1-ЛР15	3 курс, 1 семестр сентябрь (17)
3.	Теория моторно-висцеральных рефлексов. Значение центральной и вегетативной нервной системы в формировании условно рефлекторных связей.	2			
4.	Подготовка зала ЛФК к проведению групповых и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой	2			
5.	Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	2			
6.	Формы ЛФК. Лечебная гимнастика. Сочетание лечебной гимнастики с массажем.	2			
7.	Основные принципы и методы дозирования физической нагрузки. 6.Стационарные и амбулаторные двигательные режимы.	2			
8.	Контрольная работа	2			
9.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сосудов.	2			
10.	ЛФК при заболеваниях органов	2			

	дыхания.				
11.	ЛФК при патологии желудочно-кишечного тракта.				
12.	ЛФК в профилактике и лечении нарушения обмена веществ	2			
13.	ЛФК в комплексном лечении и профилактике заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.	2			
14.	ЛФК в профилактике и лечении травм. ЛФК в хирургии	2			
15.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы	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)
16.	ЛФК при беременности. ЛФК в профилактике и лечении гинекологических заболеваний	2			
17.	ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте до 1 года. ЛФК в профилактике и лечении детей в возрасте старше 1 года	2			
18.	Особенности ЛФК в гериатрии. ЛФК для лиц пожилого и старческого возраста. Самостоятельная работа	2			
	Экзамен 12 ч.				

#### Практические занятия 40 ч.

№	Тема	Часы
1.	Требования к оснащению зала ЛФК	2
2.	Пассивные упражнения в ЛФК	2
3.	Активные упражнения в ЛФК	2
4.	Релаксационные и изометрические упражнения в ЛФК	2
5.	Лечебная ходьба. Лечебный бег. Лечебные игры	2
6.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний сердца и сердечно-сосудистой системы	2
7.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания	2
8.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения	2
9.	ЛФК в профилактике и лечении нарушений обмена веществ	2
10.	ЛФК в профилактике и лечении травм	2



11.	ЛФК в профилактике и лечении дегенеративных заболеваний позвоночника	2
12.	ЛФК в профилактике и лечении суставов	2
13.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний центральной нервной системы	2
14.	ЛФК в профилактике и лечении заболеваний поражений периферических нервов	2
15.	ЛФК в хирургии	2
16.	ЛФК при беременности	2
17.	ЛФК в гинекологии	2
18.	ЛФК в профилактике и лечении детей до 1 года	2
19.	ЛФК в профилактике и лечении детей старше 1 года	2
20.	Особенности ЛФК в гериатрии	2