

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА МДК.02.03 «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

1.1 Область применения программы

Программа междисциплинарного курса является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» Екатеринбург. Рабочая программа междисциплинарного курса может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 49.02.01 «Физическая культура»).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

;

ОК 04 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

;

ОК 04. ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно- тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно- спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

1.2. Место междисциплинарного курса в структуре основной профессиональной образовательной программы: МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» входит в состав профессионального модуля ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения»

Предшествующими дисциплинами являются «Физиология с основами биохимии», «Анатомия», «Гигиенические основы физической культуры», «Теория и история физической культуры и спорта».

1.3. Требования к результатам освоения междисциплинарного курса:

В результате обучающийся должен

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;

- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;

- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;

- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;

- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;

- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;

- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;

- основные виды и приемы массажа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

2.1. Объем междисциплинарного курса МДК.02.03 и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов
1. Максимальная учебная нагрузка (всего), в т.ч.	143
1.1. Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т.ч.	96
В том числе:	
1.1.1. лекции	48
1.1.2. практические занятия	48
1.2. Самостоятельная работа	47
Промежуточная аттестация в форме - Другая форма контроля в 7 семестре, Дифференцированный зачет в 8 семестре	

Тематический план и содержание междисциплинарного курса МДК 02.03 «Лечебная физическая культура и массаж»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ	
Раздел 1. Введение в теорию ЛФК. Основные понятия и определения.		16
Тема 1.1. ЛФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия, история метода. Основные средства ЛФК	Содержание История развития ЛФК. Цели и задачи, средства и методы ЛФК. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК. Клинико-физиологические основы ЛФК. Основные механизмы действия физических упражнений. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм. Принципы применения физических упражнений в ЛФК. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК. Формы проведения занятий в ЛФК. Выбор исходных положений в ЛФК.	

	<p>Дозировка физических упражнений в ЛФК, способы изменения дозы физической нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Режимы двигательной активности больных в стационаре и санатории. Вводный, основной и заключительный периоды ЛФК – основные характеристики.</p> <p>Лекция Практическая работа № 1 «Основы лечебной физкультуры. Организационные основы ЛФК»</p> <p>Самостоятельная работа 1. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК 2. Выбор исходных положений в ЛФК</p>	<p>6 4 6</p>
Раздел 2. Организационные основы ЛФК. Периоды ЛФК		30
Тема 2.1. Организационные основы ЛФК. Периоды ЛФК	<p>Содержание Организационные основы ЛФК. Периоды ЛФК</p> <p>Лекция Практическая работа № 2. «Механизмы лечебного действия физической культуры. Физические упражнения.»</p>	<p>2 4</p>
Тема 2.2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и заболеваниях органов дыхания	<p>Содержание Краткая анатомо-физиологическая характеристика сердечнососудистой системы. Показания к ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. ЛФК при недостаточности кровообращения. Понятие о недостаточности кровообращения при заболеваниях сердечнососудистой системы и ее степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени. ЛФК при инфаркте миокарда. Инфаркт миокарда: патогенез, классификация по локализации и стадиям течения болезни. Задачи ЛФК при инфаркте миокарда. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде. ЛФК при гипертонической болезни. Артериальная гипертензия: классификация, причины развития. Стадии гипертонической болезни. Задачи ЛФК при гипертонической болезни. Периоды ЛФК для больных гипертонией в стационаре. Занятия ЛФК как метод реабилитации больных гипертонией. Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания.</p> <p>Лекция</p>	

	<p>Практическая работа № 3 «Формы занятий и дозировка нагрузки в ЛФК. периоды ЛФК».</p> <p>Самостоятельная работа 1. Анатомо-физиологическая характеристика сердечнососудистой системы 2. Анатомо-физиологическая характеристика системы органов дыхания Использование дыхательных упражнений в ЛФК</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
Тема 2.3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания	<p>Содержание Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений в ЛФК. ЛФК при бронхиальной астме. Определение, этиология и патогенез бронхиальной астмы. Методики ЛФК при бронхиальной астме. Первая помощь при астматическом приступе и астматическом статусе. Механизмы развития хронической дыхательной недостаточности. Роль ЛФК в профилактике ее развития. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите. Методики ЛФК при эмфиземе легких. Методики ЛФК при пневмонии. Методики ЛФК при плеврите. Профилактика спаечной болезни ЛФК при заболеваниях органов дыхания</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 4 «ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы. ЛФК при недостаточности кровообращения ЛФК при инфаркте миокарда. ЛФК при гипертонической болезни».</p> <p>Самостоятельная работа Анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
Раздел 3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения, спланхноптозе и длительной вынужденной иммобилизации больных.		20
Тема 3.1 ЛФК при заболеваниях органов пищеварения	<p>Содержание Краткая анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при язвенной болезни. Основы этиопатогенеза язвенной болезни. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Влияние дыхательных упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 5</p>	<p>4</p> <p>4</p>

	<p>«ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Использование дыхательных упражнений в ЛФК. ЛФК при бронхиальной астме. ЛФК при эмфиземе легких, пневмонии и плеврите».</p> <p>Самостоятельная работа Анатомо-физиологическая характеристика системы органов пищеварения</p>	5
<p>Тема 3.2. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных</p>	<p>Содержание ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных</p> <p>Лекция Практическая работа № 6 «ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при язвенной болезни».</p>	2 4
<p>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ, в акушерстве и гинекологии.</p>		14
<p>Тема 4.1. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы</p>	<p>Содержание ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. Классификация заболеваний желчевыделительной системы. Методики ЛФК при холецистите. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта. ЛФК при спланхноптозе Причины возникновения спланхноптоза. Патогенетические механизмы нарушений функций внутренних органов при спланхноптозе. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе) и механизмы терапевтического действия упражнений. ЛФК в постоперационном периоде – задачи, методы. ЛФК после операций на грудной клетке. ЛФК после абдоминальных операций. ЛФК при длительной вынужденной иммобилизации больных</p> <p>Лекция Практическая работа № 7 «ЛФК при болезнях желчевыводящей системы. ЛФК при спланхноптозе».</p> <p>Самостоятельная работа Нарушения обмена веществ: виды, этиологические факторы. Физиологическое и патологическое течение беременности ЛФК в акушерстве и гинекологии</p>	6 4 4

<p>Раздел 5. ЛФК в неврологии, стоматологии, отоларингологии, офтальмологии.</p>		<p>14</p>
<p>Тема 5.1. ЛФК при заболеваниях нервной системы, зубочелюстной системы, ЛОР-органов.</p>	<p>Содержание Краткая анатомо-физиологическая характеристика нервной системы. Показания к занятиям ЛФК при заболеваниях нервной системы. ЛФК при заболеваниях головного мозга. ЛФК при заболеваниях спинного мозга. ЛФК при поражениях периферических нервов (невритах, нейропатиях). ЛФК при неврозах. Краткая анатомо-физиологическая характеристика зубочелюстной системы (иннервация, кровоснабжение). Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях зубочелюстной системы. Анатомо-физиологическая характеристика ЛОР-органов. Этиопатогенез поражений верхних дыхательных путей. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях ЛОР-органов. Краткая анатомо-физиологическая характеристика глаз (иннервация, кровоснабжение). Этиопатогенез поражений глаз. Показания для занятий ЛФК при заболеваниях и поражениях глаз.</p> <p>Лекция Практическая работа № 9 «ЛФК при нарушениях обмена веществ. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы».</p> <p>Самостоятельная работа Анатомо-физиологическая характеристика зубочелюстной системы, глаз и ЛОР-органов (иннервация, кровоснабжение) Физическая реабилитация в стоматологии, отоларингологии, офтальмологии</p>	<p style="text-align: right;">4 4 6</p>
<p>Раздел 6. ЛФК в травматологии и ортопедии.</p>		<p>24</p>
<p>Тема 6.1. Основы травматологии в ЛФК, ЛФК при переломах</p>	<p>Содержание Основы травматологии в ЛФК. Понятие о травме и травматической болезни. Травмы мягких тканей и костно-суставного аппарата. ЛФК при ушибах, растяжениях, вывихах. Виды переломов, основные признаки переломов. Методы лечения переломов. Классификация периодов ЛФК при переломах. Грудная клетка и органы средостения – анатомо-физиологическая характеристика. Виды повреждений грудной клетки. Понятие о пневмотораксе, гидротораксе, гемотораксе. ЛФК при переломах и повреждениях грудной клетки. Плечевой пояс и верхние конечности – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при повреждениях ключицы. ЛФК при повреждениях плеча и предплечья. ЛФК при переломах кисти.</p>	

	<p>Скелет таза и органы малого таза – анатомо-физиологическая характеристика. Классификация переломов костей таза. ЛФК при переломах костей таза. Скелет нижних конечностей – анатомо-физиологическая характеристика. ЛФК при переломах бедренных костей. ЛФК при переломах костей голени. ЛФК при повреждениях костей стопы.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика позвоночного столба. Основные характеристики периодов ЛФК при переломах позвоночника. ЛФК при переломах позвоночника в постиммобилизационном периоде. Задачи ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. Ориентировочная схема занятия ЛФК при переломах позвоночника.</p> <p>Краткая анатомо-физиологическая характеристика суставно-связочного аппарата, виды суставов. Классификация повреждений суставов. ЛФК при заболеваниях суставов (артритах, артропатиях). ЛФК при травмах коленного сустава. ЛФК при травмах голеностопного сустава.</p> <p>Причины развития дефектов осанки и сколиоза. ЛФК при дефектах осанки. ЛФК при сколиозах. Причины развития плоскостопия, классификация патологических стоп. ЛФК при плоскостопии.</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 10 «ЛФК при заболеваниях нервной системы».</p> <p>Самостоятельная работа Первая помощь при переломах и вывихах</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>
Тема 6.2. ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов	<p>Содержание ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 11 «Основы травматологии в ЛФК. ЛФК при переломах позвоночника ЛФК при повреждениях грудной клетки, плечевого пояса и верхних конечностей. ЛФК при повреждениях костей таза и нижних конечностей».</p>	<p>2</p> <p>4</p>
Тема 6.3. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии	<p>Содержание ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа №12 «ЛФК при заболеваниях и повреждениях суставов. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии».</p>	<p>2</p> <p>2</p>
Раздел 7. ЛФК в специальных медицинских группах, в педиатрии, гериатрии.		14
Тема 7.1. Занятия ЛФК в	Содержание	

специальных медицинских группах	<p>Показания для занятий физкультурой в специальной группе. Организация ЛФК в специальной группе в школе. Организация ЛФК в специальной группе в ВУЗе. Виды и формы занятий ЛФК в специальной группе.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности детского возраста. Основные группы заболеваний детского возраста, отличие нозологической структуры от взрослых. Показания к проведению ЛФК у детей. ЛФК как метод профилактики заболеваний у детей.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности пожилого и старческого возраста. Основные группы заболеваний в гериатрии возраста. Показания к проведению ЛФК у людей пожилого и старческого возраста. ЛФК как метод профилактики заболеваний у пожилых.</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 13 «Занятия ЛФК в специальных медицинских группах».</p> <p>Самостоятельная работа Организация ЛФК в специальной группе в школе Организация ЛФК в специальной группе в ВУЗе ЛФК в педиатрии ЛФК в гериатрии</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>
Раздел 8. Лечебный и спортивный массаж		12
Тема 8.1. Лечебный массаж	<p>Содержание</p> <p>Понятие о массаже и его лечебном воздействии. История развития массажа. Классификация массажа. Системы и методы массажа в теории и практике. Гигиенические основы массажа. Механизмы воздействия и физиологические эффекты влияния массажа. Приемы массажа. формы и виды массажа. Поглаживание и растирание. Разминание и выжимание. Пассивные движения и движения с сопротивлением. Ударные приемы и вибрационный массаж. Ошибки при применении различных приемов массажа. Общий и частный спортивный массаж. Тренировочный, предварительный и восстановительный массаж. Самомассаж и массаж при травмах.</p> <p>Лекция</p> <p>Практическая работа № 14 «Лечебный массаж. Физиологическое действие массажа. Приемы массажа. Формы и виды спортивного массажа».</p> <p>Самостоятельная работа Самомассаж и массаж при травмах</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>6</p>

Итого:	143 часа в т.ч. - лекции – 48 час. - практические работы – 48 час. - самостоятельные работы – 47 час.	
---------------	---	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация междисциплинарного курса МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» требует наличия учебного кабинета «Лечебная физическая культура и массаж».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html>
2. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html>

Дополнительные источники:

1. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. —

Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 336 с. — ISBN 978-5-4486-0160-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73336..html> - Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

<https://www.imaios.com/ru/e-anatomy> - Анатомия и медицинская визуализация

humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm

<http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2012/1-9.pdf> - Федеральный справочник. Том 12. Часть 1-9.

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>

СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>

Федеральный портал Российское образование. Режим доступа:

<http://www.edu.ru>

Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitran.ru/>

Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>