



УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
\_\_\_\_\_ К.А. Васильев  
«30» августа 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

#### Направление подготовки (специальность):

49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)  
Профиль (при наличии): педагог по физической культуре

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.15</i>	
Курс	<i>3 курс на базе 11 классов</i>	
Семестр	<i>5,6 семестр на базе 11 классов</i>	
Общее количество часов:	<i>116 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>116 часов</i>	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-	
Форма контроля	<i>на базе 11 классов: 5 семестр: к/р 6 семестр: экзамен</i>	

\* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень) по направлению подготовки (профилю направления, специальности) педагог по физической культуре

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Е.А. Бледная (преподаватель)

*(должность, статус разработчика).*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» 2024г. протокол № 1

\_\_\_\_\_ К.Е.Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «29» августа 2024г., приказ № 568-од от «30» августа 2024 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе \_\_\_\_\_ К.А. Васильев,

*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАЕКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

## **1.1. Область применения программы:**

Программа профессионального модуля является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО / профессии (профессиям) НПО 49.02.01. «Физическая культура» среднего профессионального образования

## **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная программа МДК.02.03 «Лечебная физическая культура и массаж» относится к профессиональному модулю ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения».

## **1.3. Цели и задачи дисциплины (модуля) – требования к результатам освоения дисциплины (модуля):**

### **В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен уметь**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной

деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

**В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- 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.

### 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

Компетенции	Основные признаки сформированности компетенций
<b>ОК1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</li> <li>- Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</li> <li>- Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</li> <li>- Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</li> <li>- Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</li> <li>- Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ставить цели , мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> <li>- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</li> <li>- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</li> <li>- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ПК-1</b></p> <p><b>ПК-2</b></p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>ПК-4</b></p> <p><b>ПК-5</b></p> <p><b>ПК-6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</li> <li>-Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>- Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</li> <li>- Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> <li>- Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- 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.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5 (11)	6 (11)	7 (9)	8 (9)
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>									
В том числе:									
Теоретическое обучение (лекции)	56					36	20	36	20
Практические занятия (в том числе лабораторные работы)	60					40	20	40	20
Курсовая работа									
<b>Промежуточная аттестация (форма аттестации)</b>	<b>к/р - экзамен</b>					к/р	экзамен	к/р	экзамен
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>-</b>								
Изучение литературы по теме									
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>116</b>							

### 2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам).

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела	Формируемые компетенции (указать формируемые компетенции, их уровень и номер в соответствии с федеральным гос образ стандартом)

1	2	3	4
1.	Раздел I	ЛФК	<b>ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</b>
2.	Раздел II.	Массаж	<b>ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</b>

### 2.3. Планы теоретических (лекционных) и практических (семинарских) занятий.

Наименование разделов и тем	Содержание и форма организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема1.1</b> Общие основы здорового образа жизни.	<i>№ семестра</i>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия здоровье. Общая характеристика показателей здоровья.</li> <li>2. Факторы, определяющие и влияющие на здоровье человека.</li> </ol>	<b>2</b> 1 1	ОК-1,ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема1.2</b> Общие основы ЛФК.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о ЛФК.</li> <li>2. Краткий исторический очерк применения физического упражнения с лечебно-профилактической целью.</li> <li>3. Понятия об адаптации и дезадаптации организма.</li> </ol>	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.3</b> Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физических упражнений на основные системы организма человека.</li> <li>2. Механизмы тонизирующего, трофического и компенсаторного действия физических упражнений на организм.</li> </ol>	<b>2</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.4</b> Средства и формы ЛФК, двигательные режимы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства ЛФК и формы занятий ЛФК</li> <li>2. Показания и противопоказания к проведению занятий ЛФК.</li> </ol>	<b>2</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.5</b> Классификация физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активные и пассивные физические упражнения.</li> <li>2. Изометрические, изотонические и идеомоторные упражнения.</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.6</b> Общая структура	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная, основная и заключительная часть занятий</li> </ol>	<b>4</b> 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-

1	2	3	4
<b>занятий ЛФК. Механотерапия и трудотерапия.</b>	<p>ЛФК.</p> <p>2. Особенности структуры занятий ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>3. Понятие о механотерапии. Группы аппаратов в механотерапии.</p> <p>4. Понятие о трудотерапии как о методе реабилитации после различных заболеваний и травм.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	5,ПК-6
<b>Тема 1.7 Методы дозирования физических упражнений.</b>	<p>1. Общие подходы к дозированию физических упражнений.</p> <p>2. Дозирование спортивно прикладных упражнений.</p> <p>3. Дозирование физических упражнений в зависимости от периодов и этапов реабилитации.</p> <p>4. Особенности дозирования физических упражнений при различных заболеваниях.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.8 Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК.</b>	<p>1. Понятие о врачебно-педагогическом контроле.</p> <p>2. Методы врачебно-педагогического контроля эффективности занятий ЛФК.</p> <p>3. Контроль переносимости и эффективности занятий ЛФК.</p> <p>4. Выявление различных противопоказаний для проведения занятий ЛФК.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.9 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>	<p>1. Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония).</p> <p>2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p>	<p><b>2</b></p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.10 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</b>	<p>1. Общая характеристика заболеваний дыхательной системы (бронхиальная астма).</p> <p>2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.</p>	<p><b>2</b></p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.11 ЛФК при заболеваниях нервной системы</b>	<p>1. Общая характеристика заболеваний нервной системы.</p> <p>2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях нервной</p>	<p><b>2</b></p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-

1	2	3	4
	системы.		5,ПК-6
<b>Тема 1.12</b> <b>ЛФК при</b> <b>заболеваниях</b> <b>опорно-</b> <b>двигательного</b> <b>аппарата и</b> <b>травмах.</b>	1. Общая характеристика заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм. 2. Основные цели и задачи занятий ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. 3. Особенности ЛФК при различных травмах.	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Раздел II.</b> <b>Тема 2.1</b> <b>Основы</b> <b>массажа.</b>	1. Понятие о массаже. 2. Классификация массажа. 3. Виды и системы массажа.	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.2</b> <b>Влияние</b> <b>массажа на</b> <b>основные</b> <b>системы</b> <b>организма.</b>	1. Физиологические механизмы влияния массажа на основные системы организм 2. Механизмы лечебного действия массажа. 3. Место массажа в системе реабилитации и лечения лиц с различными заболеваниями. 4. Массаж в системе спортивной подготовки.	<b>4</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.3</b> <b>Организация</b> <b>работы</b> <b>массажного</b> <b>кабинета.</b>	1. Гигиенические рекомендации к помещению и оборудованию массажного кабинета. 2. Показания и противопоказания для проведения массажа.	<b>2</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.4</b> <b>Массажные</b> <b>приемы:</b> <b>поглаживание,</b> <b>растирание.</b>	1.Классификация основных массажных приемов. 2. Основные физиологические эффекты поглаживания и растирания.	<b>2</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.5</b> <b>Массажные</b> <b>приемы:</b> <b>разминание,</b> <b>вибрация,</b> <b>ударные</b> <b>приемы.</b>	1. Основные физиологические эффекты разминания, вибрации и ударных приемов. 2. Методические указания и техника проведения приемов на отдельных участках тела.	<b>2</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.6</b> <b>Структура</b> <b>массажа.</b>	1. Задачи сеанса массажа, отбор приемов. 2. Последовательность приемов	<b>3</b> 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	массажа и зон воздействия. 3. Задачи и особенности курсов массажа.	1	
<b>Тема 2.7</b> <b>Аппаратный массаж.</b>	1. Особенности проведения аппаратного массажа. 2. Методика проведения отдельных видов аппаратного массажа:вибрационный; вакуумный; гидромассаж.	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.8</b> <b>Массаж при различных заболеваниях.</b>	1. Цель и задачи лечебного массажа. 2. Особенности массажа при заболеваниях опорно-двигательной системы. 3. Массаж в спорте и в системе реабилитации.	3 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.9</b> <b>Контроль эффективности сеансов и курсов массажа.</b>	1. Методы оценки и контроля сеансов массажа 2. Методы оценки и контроля эффективности курсового применения массажа	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6

### Планы практических (семинарских) занятий (по семестрам)

Наименование разделов и тем	Содержание и форма организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки,	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
-----------------------------	---	--	---

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел I</b> <b>Тема 1.1</b> <b>Общие основы здорового образа жизни.</b>	<i>№ семестра</i>		
	<b>1. Гомеостаз организма.</b>	1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.2</b> <b>Общие основы ЛФК</b>	<b>1. Методы и средства ЛФК.</b> <b>2. Формы ЛФК.</b>	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 1.3</b> Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тонизирующее и трофическое действия физических упражнений на организм.</li> <li>2. Компенсаторное действия физических упражнений на организм.</li> </ol>	<p><b>2</b></p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.4</b> Средства и формы ЛФК, двигательные режимы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическое применение различных форм занятий ЛФК с учетом двигательных режимов и периодов реабилитации.</li> <li>2. Периоды и этапы лечебного применения физических упражнений.</li> <li>3. Двигательные режимы.</li> </ol>	<p><b>3</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.5</b> Классификация физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая реализация различных пассивных и активных упражнений.</li> <li>2. Проведение дыхательных и спортивно прикладных упражнений.</li> <li>3. Проведение упражнений для различных мышечных групп по анатомическому признаку.</li> <li>4. Спортивно прикладные упражнения. Упражнения на координацию и равновесие.</li> </ol>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.6</b> Общая структура занятий ЛФК. Механотерапия и трудотерапия.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.</li> <li>2. Проведение упражнений для различных мышечных групп с учетом структуры занятий ЛФК.</li> <li>3. Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах.</li> <li>4. Проведение упражнений на механотерапевтических аппаратах</li> </ol>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.7</b> Методы дозирования физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.</li> <li>2. Практическая реализация методов дозирования различных физических упражнений.</li> <li>3. Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.</li> <li>4. Дозирование различных спортивно прикладных упражнений.</li> </ol>	<p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 1.8</b>	<b>1.</b> Практическое применение различных	<b>4</b>	ОК-1 ПК-1,ПК-

1	2	3	4
<b>Врачебно-педагогический контроль занятий ЛФК.</b>	<p>методов врачебно-педагогического контроля.</p> <p>2. Практическое применение различных методов врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК.</p> <p>3. Особенности врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.</p> <p>4. Особенности врачебно-педагогического контроля занятий ЛФК с учетом различных заболеваний.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</p>
<b>Тема 1.9 ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b>	<p>1. Особенности периодов и этапов реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Основные методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>3. Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>4. Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с учетом периодов и этапов реабилитации.</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</p>
<b>Тема 1.10 ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</b>	<p>1. Создание индивидуальных программ ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>2. Практическая реализация ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.</p> <p>3. Особенности ЛФК при бронхиальной астме.</p> <p>4. Контрольная работа</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</p>
<b>Тема 1.11 ЛФК при заболеваниях нервной системы.</b>	<p>1. Создание индивидуальных программ ЛФК при различных заболеваниях нервной системы.</p> <p>2. Практическая реализация различных программ ЛФК при заболеваниях нервной системы с учетом периодов и этапов реабилитации.</p> <p>3. Основные методики ЛФК при заболеваниях нервной системы.</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</p>
	<p><b>Тема 1.12 ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.</b></p> <p>1. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>4</p> <p>1</p>	<p>ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6</p>

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	2. ЛФК при переломах. 3. ЛФК при контрактурах. 4. ЛФК при заболеваниях суставов	1 1 1	
	<i>№ семестра</i>		
<b>Тема2.1 Основы массажа.</b>	1. Основы массажа.	1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.2 Влияние массажа на основные системы организма.</b>	1. Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека. 2. Практическое изучение физиологических механизмов лечебного действия массажа на организм человека.	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.3 Организация работы массажного кабинета.</b>	1. Практическая работа по организации рабочего места массажиста. 2. Применение вспомогательных средств в массаже.	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.4 Массажные приемы: поглаживани, растирание.</b>	1. Практическая реализация приемов массажа.поглаживание, растирание. 2. Особенности проведения массажа наразличных участков тела. 3. Техника проведения поглаживания и растирания.	4 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема2.5 Массажные приемы: разминание, вибрация, ударные приемы.</b>	1. Практическая применение массажных приемов. 2. Практическая применение разминание 3. Практическая применение вибрация и ударных приемов.	3 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.6 Структура массажа.</b>	1. Контроль условий проведения массажа. 2. Практическое применение различных массажных приёмов.	2 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6

1	2	3	4
<b>Тема 2.7 Аппаратный массаж.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическая реализация приемов аппаратного массажа.</li> <li>2. Методика проведения вибрационного массажа.</li> <li>3. Методика проведения вакуумного массажа.</li> </ol>	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6
<b>Тема 2.8 Массаж при различных заболеваниях.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</li> <li>2. Массаж при заболеваниях спины.</li> <li>3. Массаж заболеваний суставов.</li> </ol>	<b>3</b> 1 1 1	ОК-1 ПК-1,ПК-2,ПК-3,ПК-4,ПК-5,ПК-6

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные печатные и электронные издания

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников, М.: Советский спорт, 2001;
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура (кинезотерапия). – М.: Владос, 2001;
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник – М.: Академия, 2004;

##### Дополнительные источники

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль - М.: Медицина, 1990;
2. Л. Бонева, П. Слынцева, Ст. Банко. Руководство по кинезотерапии – София: Медицина и физкультура, 1978;
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов. - М.: Гуманитарный изд. Центр «Владос», 1999;
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина:

- учебник для вузов / В. А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007;
5. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура. Справочник – М.: Медицина, 2001;
  6. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. ЛФК в системе медицинской реабилитации– М.: Медицина, 1995;
  7. Комарова П.А., Благовидова Л.А. Руководство по физическим методам лечения. М.: Медицина, 1983;
  8. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал, Об-щероссийский общественный фонд Социальное развитие России, №4 (100), 2012;
  9. Потапчук А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007;
  10. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре - М.: Физ-культура и спорт;
  11. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре - Л.: Медицина, 1983;
  12. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студен-тов. Мн. Тесей. 2003;
  13. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. Гродно: ГрГУ, 2000;
  14. Шакиров А. Г. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе у спортсменов (методические рекомендации) / А. Г. Шакиров. – М.: Изд-во Высшая школа, 1982;
  15. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. И. Ренкер. – М.: Медицина, 1973.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 4.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения учебной дисциплины (модуля)

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
<b>Наименование компетенции</b>				
ПК 1.1. Определять цель и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели и задач</li> <li>- качество планирования учебно-тренировочного занятия</li> <li>- последовательность в решении задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения при определении цели и задач</li> <li>- трудности при планировании учебно-тренировочного занятия</li> <li>- нелогическая последовательность в решении задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не всегда точное определение цели и задач</li> <li>- недочеты при планирование учебно-тренировочного занятия</li> <li>- незначительно нарушена последовательность в решении задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точное определение цели и задач</li> <li>- качественное планирование учебно-тренировочного занятия</li> <li>- логическая последовательность в решении задач</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты лабораторных и практических занятий;</li> <li>- контрольных работ по темам МДК.</li> </ul> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения учебно-тренировочного занятия</li> <li>- использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- некачественное проведение учебно-тренировочного занятия</li> <li>- отсутствие применения специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- качественное проведение учебно-тренировочного занятия с небольшими замечаниями</li> <li>- не всегда используются специальные средства и методы при проведении учебно-тренировочных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- качественное проведение учебно-тренировочного занятия</li> <li>- точное использование специальных средств и методов при проведении учебно-тренировочных занятий</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты лабораторных и практических занятий;</li> <li>- контрольных работ по темам МДК.</li> </ul> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
ПК 1.3.Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.				
- использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности	- неиспользование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности	- ошибки при использовании систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности	- качественное использование систем, форм , методических подходов, способов и средств ведения соревновательной деятельности	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты лабораторных и практических занятий;</li> <li>- контрольных работ по темам МДК.</li> </ul> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>
ПК 1.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. - качественное осуществление педагогического контроля				
- оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях - соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена - обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля	- некорректная оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях - несоответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена - не точная обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля	- недочеты при оценке процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях - используемые методики и процедуры не всегда соответствуют этапам подготовки спортсмена - затруднения при обработке, анализе и интерпретации данных полученных в ходе контроля	- справедливая оценка процесса и результата деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях - соответствие используемых методик и процедур этапам подготовки спортсмена - обработка, анализ и интерпретация данных полученных в ходе контроля	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты лабораторных и практических занятий;</li> <li>- контрольных работ по темам МДК.</li> </ul> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
ПК 1.5.Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.				
<p>- проведение анализа учебно-тренировочного занятия</p> <p>- анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности</p>	<p>- не точное проведение анализа учебно-тренировочного занятия</p> <p>- грубые ошибки при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности</p>	<p>- не полностью раскрытый анализ учебно-тренировочного занятия</p> <p>- недочеты при анализе управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности</p>	<p>- проведение полного и подробного анализа учебно-тренировочного занятия</p> <p>- корректный анализ управленческих решений в ходе проведения соревновательной деятельности</p>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <p>- защиты лабораторных и практических занятий;</p> <p>- контрольных работ по темам МДК.</p> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>
ПК 1.6.Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.				
<p>- применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов</p>	<p>- незнание методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов</p>	<p>- применение однообразных методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов</p>	<p>- знание и точное применение методик спортивного отбора на различных этапах многолетней подготовки спортсменов</p>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <p>- защиты лабораторных и практических занятий;</p> <p>- контрольных работ по темам МДК.</p> <p><i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i></p> <p><i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>
ПК 1.7.Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.				
<p>- подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного</p>	<p>- неправильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного</p>	<p>- затруднения при подборе и подготовке к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>- правильный подбор и подготовка к занятиям и соревнованиям, спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <p>- защиты лабораторных и практических занятий;</p> <p>- контрольных работ по темам МДК.</p>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
оборудования и инвентаря - знание основ техники безопасности	оборудования и инвентаря - незнание основ техники безопасности	- знание основ техники безопасности	- знание и своевременное применение основ техники безопасности	<i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i>  <i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i>

ПК 1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

- оформление плановой документации - ведение текущей документации - оформление аналитических материалов - анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований	- неправильное оформление плановой документации - ведение текущей документации с грубыми ошибками - нарушения при оформлении аналитических материалов -некорректный анализ, обработка официальных статистических документов, протоколов соревнований	- корректное оформление плановой документации - недочеты при ведении текущей документации - затруднения при оформлении аналитических материалов - незначительные ошибки при анализе, обработке официальных статистических документов, протоколов соревнований	- правильное оформление плановой документации - верное ведение текущей документации - умение оформлять аналитические материалы - знание методик анализа, обработки официальных статистических документов, протоколов соревнований	<i>Текущий контроль в форме:</i> - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК.  <i>Зачеты по производственной практике и по каждому из разделов профессионального модуля.</i>  <i>Комплексный экзамен по профессиональному модулю.</i>
---	---	--	--	--

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
<b>Наименование компетенции</b>				
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес научно-студенческих обществ				- участие в работе
- выступление на научно-практических конференциях - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.)	- отсутствие выступлений на научно-практических конференциях - отказ от участия во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.)	- выступление на научно-практических конференциях - участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.)	- постоянное выступление на научно-практических конференциях - активное участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.)	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество				
- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - оценка их эффективности и качества выполнения;	- не знание методов и способов решения профессиональных задач - не корректная оценка их эффективности и качества выполнения;	- затруднения при выборе и применении методов и способов решения профессиональных задач - не совсем точная оценка их эффективности и качества выполнения;	- правильный выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - верная оценка их эффективности и качества выполнения;	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность				
- анализ	- не верный анализ	- не полный анализ	- полный анализ	<i>Экспертная оценка результатов</i>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
профессиональных ситуаций - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач	профессиональных ситуаций - не правильный подбор решений стандартных и нестандартных профессиональных задач	профессиональных ситуаций - затруднения при решении стандартных и нестандартных профессиональных задач	профессиональных ситуаций - верное решение стандартных и нестандартных профессиональных задач	<i>деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
<b>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</b>				
- поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики	- неэффективный поиск необходимой информации; - неиспользование дополнительных источников, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики	- затруднения при поиске необходимой информации; - использование однообразных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики	- эффективный поиск необходимой информации; - постоянное использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
<b>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</b>				
- использование в учебной и профессиональной деятельности программного	- неиспользование в учебной и профессиональной деятельности программного	- использование в учебной и профессиональной деятельности программного обеспечения	- использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
обеспечения	обеспечения		презентации всех видов работ	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов)				
- с преподавателями, в ходе обучения, с коллегами в ходе производственной практики	-отсутствие навыков взаимодействия в коллективе	-умение работать в коллективе , небольшие трудности при общении с обучающимися	- эффективная работа в коллективе, отсутствие проблем в общении с коллегами и руководством с преподавателями, в ходе обучения	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом. Организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий				
- ответственность за результат выполнения задания - самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач	- отсутствие понимания ответственности за результат выполнения задания - не способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач	- ответственность за результат выполнения задания - недочеты при самоанализе и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач	- принятие на себя ответственности за результат выполнения задания - способность к самоанализу и коррекции результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации				

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
<p>- планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики</p> <p>- определение этапов и содержания работы по реализации самообразования</p>	<p>- неспособность к планированию и выполнению заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики</p> <p>- не знание этапов и содержания работы по реализации самообразования</p>	<p>- умение выполнять задания для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики</p> <p>- определение этапов и содержания работы по реализации самообразования</p>	<p>- качественное планирование и выполнение заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики</p> <p>- верное определение этапов и содержания работы по реализации самообразования</p>	<p><i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>
<p><b>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания смены технологий</b></p>				
<p>- адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности</p> <p>- проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики</p>	<p>- неспособность к адаптации к изменяющимся условиям профессиональной деятельности</p> <p>- отсутствие профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной</p>	<p>- продолжительная адаптация к изменяющимся условиям профессиональной деятельности</p> <p>- затруднения при проявлении профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики</p>	<p>- с легкостью адаптируется к изменяющимся условиям профессиональной деятельности</p> <p>- проявление профессиональной маневренности при прохождении различных этапов производственной практики</p>	<p><i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
	практики			
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма. Обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся				
- использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов - применение форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта	- незнание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов - отсутствие профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта	- знание средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов - применение профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта	- своевременное использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов - применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением профессиональных норм ее регулирующих				
- принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность	- незнание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов	- знание законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов	- принятие точных решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>

Показатели	Критерии оценивания			Средства оценивания
	Уровень освоения			
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	
спортсменов				
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение двигательных действий в избранном виде спорта</li> <li>- анализ техники и степень освоения двигательного действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание техники двигательных действий в избранном виде спорта</li> <li>- неточный анализ техники двигательного действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное выполнение двигательных действий в избранном виде</li> <li>- способность к анализу техники и степени освоения двигательного действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена</li> <li>- точный анализ техники и степень освоения двигательного действия</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>

**Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» изучается на очной форме обучения в 5,6,7,8 семестрах.

Общая трудоемкость дисциплины 116 часов.

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

В процессе изучения учебной дисциплины (модуля) следует:

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

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

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

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

*При подготовке к практическим (семинарским) занятиям требуется:*

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

### Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модуля)

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

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

#### *Пример формулировки заданий для опроса*

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

### *Примеры тестовых заданий\**

#### **Вопросы к тестовому контролю по предмету ЛФК и массаж.**

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

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

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

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

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

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