

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра физической реабилитации

Рабочая программа профессионального модуля

**ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

МДК.01.04. МАССАЖ

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация:

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения:

Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом профессиональный модуль «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья» изучается на 1-3 курсе по заочной форме обучения. В состав профессионального модуля входят:

МДК.01.01 Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (вид промежуточной аттестации: экзамен, 3 семестр);

МДК.01.02 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (вид промежуточной аттестации: экзамен, 5 семестр);

МДК.01.03 Лечебная физическая культура (вид промежуточной аттестации: зачет, 6 семестр);

МДК.01.04 Массаж (вид промежуточной аттестации: зачет, 6 семестр);

МДК.01.05 Адаптивная двигательная рекреация (вид промежуточной аттестации: зачет, 5 семестр);

МДК.01.06 Технологии физкультурно-спортивной деятельности (вид промежуточной аттестации: зачет, 5 семестр, экзамен, 6 семестр);

МДК.01.07 Адаптивное физическое воспитание в дошкольных и общеобразовательных организациях (вид промежуточной аттестации: экзамен, 4 семестр);

МДК.01.08 Этика в профессиональной деятельности (вид промежуточной аттестации: экзамен, 3 семестр);

УП.01.01 Учебная практика (вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой, 2 семестр);

ПП.01.01 Производственная практика (вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой, 3 семестр);

Цикл дисциплин в соответствии с ФГОС СПО: профессиональный.

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – освоение обучающимися знаний, умений и навыков в области массажа для успешного применения их в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

Профессиональные компетенции	ПК 1.2. Проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья
Личностные результаты	ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий принципы здорового образа 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 13 Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через получение опыта практической деятельности с различными категориями населения, совершенствование культуры профессиональной коммуникации и опыта общения с коллегами, обладающий критическим мышлением в отношении выбора и использования современных и традиционных педагогических технологий в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Умеющий принимать решения на основе научно и математико-статистически обоснованных фактов.
	ЛР 14. Уважающий врачебную тайну, соблюдающий принципы педагогической этики и деонтологии в работе с занимающимися, их законными представителями и коллегами

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знания	Медицинские показания и противопоказания к проведению массажа для лиц различных нозологических групп механизмы лечебного воздействия физических упражнений и физиологического воздействия массажа на организм общие основы массажа
Умения	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) применять приемы массажа при различных патологиях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
Контактная работа преподавателей с обучающимися	14	14
в том числе:		
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	10	10
Самостоятельная работа	58	58
Зачёт		
Общая трудоемкость	72	72

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков, опыта
1	Массаж, как метод физической реабилитации и метод восстановления спортивной работоспособности	Механизмы лечебного действия массажа. Классификация видов массажа. Классификация приемов массажа и их применение в зависимости от нозологической группы.	Знания: Медицинские показания и противопоказания к проведению массажа для лиц различных нозологических групп механизмы лечебного воздействия физических упражнений и физиологического воздействия массажа на организм общие основы массажа Умения: оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) применять приемы массажа при различных патологиях
2	Массаж при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата	Применение массажа для лиц с последствиями переломов костей. Применение массажа при травмах мышц и связок. Применение массажа при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Применение массажа, как метода восстановления спортивной работоспособности, в том числе спортсменов-инвалидов	Знания: Медицинские показания и противопоказания к проведению массажа для лиц различных нозологических групп механизмы лечебного воздействия физических упражнений и физиологического воздействия массажа на организм общие основы массажа Умения: оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) применять приемы массажа при различных патологиях

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (лекционные занятия)	Кол-во часов
1	Массаж, как метод физической реабилитации и метод восстановления спортивной работоспособности Содержание: Механизмы лечебного действия массажа. Классификация видов массажа. Классификация приемов классического, оздоровительного и спортивного массажа и их применение в зависимости от нозологической группы.	2
1.	Массаж, как метод физической реабилитации и метод восстановления спортивной работоспособности Приемы спортивного массажа. Приемы массажа, применяемые в процессе физической реабилитации.	2
ИТОГО		4

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
2	Освоение приемов классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация	2
2	Приемы классического массажа. Методика массажа спины.	2
2	Приемы классического массажа. Методика массажа конечностей. Общий массаж.	2
2	Массаж при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата Содержание: Применение массажа для лиц с последствиями переломов костей. Применение массажа при травмах мышц и связок. Применение массажа при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	2
3	Массаж при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата Содержание: Применение массажа, как метода восстановления спортивной работоспособности, в том числе спортсменов-инвалидов	2
ИТОГО		10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании

библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Калуп, С.С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие / С.С. Калуп ; Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 52, [4] с. : рис.
2. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей : учебное пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семенов ; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. — 476 с. : ил., табл., схем. — (Среднее медицинское образование). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=713590>
3. Макарова, И.Н. Основы реабилитации: медицинский массаж : учебное пособие / И.Н. Макарова, В.В. Филина, И.И. Ягодина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 226 с. : рис., схем., табл.
4. Шульга, Н.И. Выполнение массажа в педиатрической практике : учебное пособие / Н.И. Шульга. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 148 с. : ил., 4 отд. л. цв. ил.
5. Юдакова, О.Ф. Основы реабилитации. Общий массаж : учебное пособие / О.Ф. Юдакова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84, [1] с. : ил.

Дополнительная литература

1. Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации : учебное пособие / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 292 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355>
2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17269-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562592>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для среднего профессионального образования / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 333 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17225-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561585>
4. Лермонтова, Л. Ю. Массаж нижних конечностей : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462401> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Лермонтова, Л. Ю. Массаж спины : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462407> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Лермонтова, Л. Ю. Массаж шеи : учебное пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 14 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462410> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Медицинская реабилитация младенцев с патологией ЦНС. Методики восстановительного лечения : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10503-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557072>
8. Осипова, В.В. Основы реабилитации. Курс лекций : учебное пособие / В.В. Осипова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 39 с. Семененко, Л.А.
9. Рабочая тетрадь по ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационных процессах. МДК 02.02. Основы реабилитации (массаж) : учебное пособие / Л.А. Семененко. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 80, [2] с. : ил.
10. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимировна. — Минск : РИПО, 2015. — 328 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Дисциплина «Массаж» не требует специального материально-технического обеспечения, однако при этом желательно наличие компьютерной техники и современных средств публичной демонстрации визуального материала (мультимедиа) в учебной аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется адаптированная рабочая программа дисциплины с учетом потребностей нозологических групп. Для освоения дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обеспечены следующие **специальные условия**:

- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:
- Предоставляется альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих. www.lesgaft.spb.ru.
- В доступных для обучающихся (**слепых и слабовидящих**), местах и в адаптированной форме размещается информация.
- Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- Предоставляется мультимедийное сопровождение учебной дисциплины в виде презентаций с использованием программы POWER POINT и других.
- По обращению студентов предоставляются услуги переводчика жестового языка.
- При изучении дисциплины предоставляется возможность пользоваться в аудитории слуховыми аппаратами.

-Для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих **нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- Обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения, в котором преподается дисциплина.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) применять приемы массажа при различных патологиях	Может продемонстрировать применением методов оценки эффективности лечебной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата Может продемонстрировать приемы массажа (оздоровительного, спортивного и классического) в соответствии с хроническим заболеванием опорно-двигательного аппарата	Выполнение практических заданий.
Знания:		
Медицинские показания и противопоказания к проведению массажа для лиц различных нозологических групп механизмы лечебного воздействия физических упражнений и физиологического воздействия массажа на организм общие основы массажа	Знает медицинские показания и противопоказания к массажу. Знает виды массажа и когда их можно применять. Знает механизм лечебного действия массажа	Опрос. Зачет .

Ненахов И.Г., канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
Автор-разработчик физической реабилитации

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)