

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.08 Лечебная физическая культура и массаж

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.м.н., доцент, Вериго Л.И.; канд.пед.наук, Доцент, Картавцева А.И.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области лечебной физической культуры, изучение основных средств физической культуры, применяемых с профилактической и лечебной целью, различных видов массажа и других методов восстановительной терапии, а также обучение использованию полученных знаний в своей практической деятельности при разработке корригирующих, реабилитационных и оздоровительных программ.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1) научить студента определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

2) сформировать у студента представление об использовании средств и форм лечебной физической культуры в профилактических целях и при различных заболеваниях и повреждениях;

3) сформировать у студента навыки проведения массажа и знания о влиянии массажа на органы и системы организма, показаниях и противопоказаниях к массажу, видах, формах и методах массажа;

4) развить у студента умение применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ПК-2: Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки	
ПК-2.2: Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	программы спортивной подготовки, локальные акты физкультурно-спортивной организации определять содержание календарно-тематического планирования по реализации программ спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации способами составления календарно-тематического планирования по реализации программ спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

<p>УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма определять спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма навыками отбора спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>
<p>УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</p>	<p>разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности. определять средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности. способами использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</p>

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15270>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,17 (42)	
занятия лекционного типа	0,39 (14)	
практические занятия	0,78 (28)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,83 (66)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Лечебная физическая культура									
	1. История развития ЛФК	2							
	2. ЛФК при заболеваниях внутренних органов	4							
	3. ЛФК при заболеваниях НС и ОДА	4							
	4. ЛФК при заболеваниях ССС			2					
	5. ЛФК при заболеваниях органов дыхания			2					
	6. ЛФК при заболеваниях НС			2					
	7. ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА			2					
	8. ЛФК при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии			2					
	9. Мануальная терапия. Общие сведения.			1					
	10. Методы исследования, применяемые в физической культуре.			1					
	11. Изучение теории ЛФК							26	
2. Лечебный и спортивный массаж									

1. Воздействие массажа на организм. Гигиенические основы массажа. Системы, виды, методы и формы массажа	4							
2. Приемы классич.массажа. Порядок проведения процедуры и курсов массажа.			2					
3. Характеристика приемов поглаживание, растирание, разминания, вибрация.			2					
4. Показания и противопоказания к проведению процедур массажа, положение пациента во время процедуры, требования к массажисту			2					
5. Массаж спины. Массаж передней поверхности грудной клетки, массаж живота			2					
6. Массаж пояснично-кресцовой области и ягодичных мышц Массаж воротниковой зоны			2					
7. Изучение теории массажа							14	
8. Массаж головы Массаж верхней конечности			2					
9. Массаж нижней конечности Общий массаж			2					
10. отработка приемов и методов массажа							26	
11. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ			2					
Всего	14		28				66	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для высшего профессионального образования(Москва: Издательский центр "Академия").
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: Рекомендовано ФГБОУ ВПО "Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена" в качестве учебника к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВО профессиональной подготовки по дисциплине "Лечебная физическая культура"(Москва: КНОРУС).
3. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С., Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по специальности "Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптивная физическая культура)(Москва).
4. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник для вузов по направлению 050700 "Педагогика"(Москва: Флинта).
5. Попов С.Н., Попова С.Н. Лечебная физическая культура: доп. Мин. образ. РФ в кач-ве учебника для студ. высш. учеб. завед., обуч. по спец. "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья"(М.: Академия).
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. вузов(Москва: Владос).
7. Александрова Л. И., Рожнова Н. О. Лечебная физическая культура и массаж. Презентационные материалы: наглядное пособие(Красноярск: СФУ).
8. Александрова Л. И., Рожнова Н. О., Рожнов М.Ю., Иванова Ю.В. Лечебная физическая культура и массаж: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины(Красноярск: СФУ).
9. Гелецкая Л.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: метод. рекомендации(Красноярск: ИАС СФУ).
10. Вериго Л.И. Лечебная физическая культура и массаж: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01.01 Основы спортивной подготовки, 49.03.01.02 Менеджмент в физической культуре и спорте](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Программное обеспечение для демонстрации электронных презентаций (PowerPoint или другое программное обеспечение, совместимое с форматами .ppt, .pptx).
- 2.
3. WinRAR Standard License – для юридических лиц

4. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
5. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
6. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. КиберЛенинка Режим доступа: kiberleninka.ru
3. Электронная библиотека Режим доступа: <http://e-library.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.

Массажная кушетка.

Наборы для проведения массажа.

Видеофильмы («Детский массаж», «Классический лечебный массаж», «Массаж позвоночника»).

Комплект рисунков, схем с изображением техники массажа.

Комплект рисунков с комплексами упражнений при различных заболеваниях.