

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

Б1.В.07 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения

заочная

Год набора

2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., доцент, Картавцева Анна Ивановна

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
ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	принципы и методы ЛФК и массажа наиболее часто встречающиеся заболевания у спортсменов алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций при разных видах шока, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата. методики восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях обрабатывать раны, останавливать различные виды кровотечений

	<p>, применять методы транспортной иммобилизации; оценивать тяжесть состояния пострадавших при чрезвычайных ситуациях и осуществлять выбор методов защиты.</p> <p>навыками оказания неотложной помощи и сердечно-легочной реанимации в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p>методами проведения противошоковых мероприятий</p>
<p>ОПК-1: способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p>	
<p>ОПК-1: способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</p>	<p>методы оказания первой медицинской помощи при наиболее часто встречающиеся травмах у спортсменов; алгоритмы действий в условиях чрезвычайных ситуаций при разных видах шока, кровотечениях и травмах опорно-двигательного аппарата;</p> <p>комплекс морфологических и функциональных методов обследования спортсменов; биохимические изменения в процессе физкультурно- спортивной деятельности;</p> <p>; влияние биомеханических и психологических нагрузок на организм человека с учетом пола и возраста</p> <p>обрабатывать раны, останавливать различные виды кровотечений, применять методы транспортной иммобилизации;</p> <p>оценивать тяжесть состояния пострадавших при чрезвычайных ситуациях и осуществлять выбор методов защиты. Определять конституциональные типы и психологические особенности людей, занимающихся физкультурно - спортивной деятельностью,</p> <p>составлять комплексы физических упражнений и рекомендации к проведению процедур массажа с учетом поло- возрастных особенностей; проводить оценку функционального состояния занимающихся спортом для коррекции состояния обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p> <p>навыками оказания неотложной помощи и сердечно-легочной реанимации в условиях чрезвычайных ситуаций</p> <p>методами проведения противошоковых мероприятий</p> <p>навыками применения средств и методов двигательной активности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола, возраста и индивидуальных особенностей</p>

ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

ОПК-5: способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений

методы оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; технику выполнения физических упражнений в конкретном виде спорта, показания и противопоказания при проведении физических упражнений методики восстановительного лечения, их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях; средства и методы профилактики различных отклонений в деятельности организма спортсмена
показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа.
определять задания, режимы двигательной деятельности на тот или иной период заболевания
составлять комплексы физических упражнений;
проводить оценку функционального состояния, занимающихся спортом для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
применять различные методики ЛФК и массажа для лиц с различной патологией
навыками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
навыками определения физического развития индивида
применения средств и методов двигательной активности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста

ОПК-7: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

<p>ОПК-7: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>требования техники безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм применительно к профессиональной деятельности; основы оказания первой доврачебной помощи и методы профилактики травматизма средства и методы доврачебной помощи проводить мероприятия и обучение методам профилактики травматизма; оказать первую помощь при спортивных травмах; навыками проведения занятий по ЛФК в различных группах населения методами проведения массажа, в т.ч. спортивного для реабилитации и восстановления после физических нагрузок.</p>
	<p>навыками оказания первой доврачебной помощи</p>
<p>ПК-12: способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	
<p>ПК-12: способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	<p>теорию профилактики спортивных травм и заболеваний, методы восстановления после физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей теорию и методы выбора спортивного массажа. распределение обучающихся на возрастные группы проводить профилактические мероприятия в своей сфере деятельности; организовывать восстановительные мероприятия; проводить сеансы массажа приёмами массажа навыками применения средств реабилитации после физических нагрузок;</p>
<p>ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	
<p>ПК-5: способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p>механизмы влияния двигательной активности на физическое состояние обучающихся; поло-возрастные особенности обучающихся при физкультурно- спортивной деятельности Уметь применять методики определения морфофункционального состояния у людей разного пола и возраста разрабатывать комплексы упражнений ЛФК с учетом индивидуальных особенностей. корректирующими средствами и методами физической культуры</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=31973>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				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		
1. Лечебная физическая культура											
		1. История развития ЛФК	1								
		2. ЛФК при заболеваниях внутренних органов	2								
		3. ЛФК при заболеваниях НС и ОДА	1								
		4. ЛФК при заболеваниях ССС и заболеваниях органов дыхания			0,5						
		5. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ			0,5						
		6. ЛФК при заболеваниях НС. Мануальная терапия. Общие сведения			1						
		7. ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА, дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии			1						
		8. Методы исследования, применяемые в физической культуре.			0,5						
		9. Изучение теории ЛФК							40		

2. Лечебный и спортивный массаж								
1. Воздействие массажа на организм. Гигиенические основы массажа. Системы, виды, методы и формы массажа	2							
2. Приемы классич.массажа. Порядок проведения процедуры и курсов массажа. Характеристика приёмов поглаживание, растирание, разминания, вибрация			0,5					
3. Показания и противопоказания к проведению процедур массажа, положение пациента во время процедуры, требования к массажисту			0,5					
4. Массаж спины. Массаж передней поверхности грудной клетки, массаж живота. Массаж пояснично-крестцовой области и ягодичных мышц. Массаж			0,5					
5. Массаж головы. Массаж воротниковой зоны. Массаж верхней конечности			0,5					
6. Массаж нижней конечности Общий массаж			0,5					
7. Изучение теории массажа							10	
8. отработка приемов и методов массажа							42	
Всего	6		6				92	

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).

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>

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», "Азбука массажа").

Комплект рисунков, схем с изображением техники массажа.

Комплект рисунков с комплексами упражнений при различных заболеваниях.