

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

Б1.О.30 Лечебная физическая культура и массаж

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2019

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

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
<b>ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</b>	
ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ способами осуществления контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации

#### **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
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,39 (50)</b>	
занятия лекционного типа	0,22 (8)	
практические занятия	1,17 (42)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,61 (58)</b>	
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
<b>1. Лечебная физическая культура</b>									
	1. История развития ЛФК	2							
	2. ЛФК при заболеваниях внутренних органов	2							
	3. ЛФК при заболеваниях НС и ОДА	2							
	4. ЛФК при заболеваниях ССС			4					
	5. ЛФК при заболеваниях органов дыхания			4					
	6. ЛФК при заболеваниях НС			4					
	7. ЛФК при заболеваниях и травмах ОДА			4					
	8. ЛФК при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии			4					
	9. Мануальная терапия. Общие сведения.			2					
	10. Методы исследования, применяемые в физической культуре.			2					
	11. Изучение теории ЛФК							24	
<b>2. Лечебный и спортивный массаж</b>									

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.			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-крестцовой 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							20	
11. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ			4					
Всего	8		42				58	

## **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](http://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.