

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 13:04:16
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
« ____ » _____ 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.04.01 «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 11 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия.....	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	8
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование знаний и практических умений применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей, организовывать профилактические и восстановительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья занимающихся.

Задачи:

– сформировать знания об основных средствах и формах лечебной физической культуры и массажа, физиологических основах и механизмах воздействия физических упражнений и приемов массажа на организм человека;

- сформировать знания и умения об особенностях проведения эффективных оздоровительных мероприятий с лицами разного возраста, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

– сформировать умения организовывать занятия с применением различных методик ЛФК и массажа для коррекции состояния обучающихся с различными нарушениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.04.01 «Лечебная физическая культура и массаж» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплина по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Возрастная анатомия», «Физиология и гигиена физкультурно-спортивной деятельности», «Адаптивная физическая культура», «Спортивная медицина», которые изучаются на первом, втором и третьем курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК – 6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК – 8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Принципы и методы ЛФК и массажа, их роль и место в общей системе физической культуры;

32. Основные проявления различных патологических состояний, показания и противопоказания к применению ЛФК и массажа;

33. Методики восстановительного лечения и их особенности при наиболее распространенных заболеваниях и повреждениях;

34. Методы контроля в сфере ЛФК и массажа.

Уметь:

У1. Определять задания, режимы двигательной деятельности;

У2. Составлять комплексы физических упражнений;

У3. Дозировать физические нагрузки, определять и оценивать эффективность средств лечебной физической культуры;

У4. Организовывать занятия с применением различных методик ЛФК и массажа для коррекции состояния обучающихся с различными нарушениями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа , в том числе:	10
Лекции	6
Практические занятия	4
Самостоятельная работа , в том числе:	94
Изучение теоретического курса	70
Самоподготовка к текущему контролю знаний	20
Подготовка к промежуточной аттестации	4

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
7 семестр						
1. Введение. Общие основы лечебной физической культуры и массажа	20	2	-	-	18	Групповое обсуждение. Тест - опрос
2. Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	22	-	2		20	Проверка выполненного задания на занятии. Групповое обсуждение.
3. Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания	22	1	1	2	20	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.
4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	22	1	1	-	20	Проверка преподавателем выполненного задания.
5. Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.	18	2	-	-	16	Проверка преподавателем выполненного задания.

Подготовка и сдача зачета:	4	-	-	-	4	
Всего по дисциплине	108	6	4	2	94	

4.3. Содержание курса

Тема 1. Введение. Общие основы ЛФК и массажа

Понятие о лечебной физической культуре. Лечебная физическая культура - составная часть комплексного лечения. Лечебная физическая культура в системе физической реабилитации.

Основные этапы становления и развития лечебной физической культуры в России.

Современное состояние использования физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний и осложнений, в восстановлении работоспособности у больных и травмированных. Показания и противопоказания к применению физических упражнений с лечебной целью.

Клинико-физиологическое обоснование лечебно-восстановительного применения физических упражнений. Механизм лечебного действия физических упражнений.

Средства лечебной физической культуры. Классификация физических упражнений. Роль специальных упражнений в ЛФК. Формы занятий в ЛФК. Общие требования к методике лечебного применения физических упражнений. Методы и способы проведения занятий ЛФК. Принципы и способы дозировки физических упражнений в ЛФК.

Периоды лечебного применения физических упражнений. Характеристика двигательных режимов в стационаре, санатории, поликлинике, центрах реабилитации

Организация занятий лечебной физкультуры в лечебно-профилактических упражнениях. Оборудование, инвентарь. Оценка эффективности занятий в ЛФК.

Задачи массажа в зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, физического состояния спортсмена.

Тема 2. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Характеристика травм, их основные клинические проявления. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах. Особенности применения лечебной физической культуры при травмах. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата, принципы их коррекции, с помощью физических упражнений. Формы ЛФК при сколиозах. Нарушение осанки. Формы ЛФК при нарушении осанки.

Тема 3. Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания

Основные клинические данные о заболеваниях сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, пороки сердца, атеросклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, заболевания сосудов и др.). Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика лечебной физической культуры при различной степени хронической недостаточности сердца.

Основные клинические данные о заболеваниях органов дыхания (острая пневмония, хронический обструктивный бронхит, бронхиальная астма, плевриты, эмфизема легких). Основные принципы ЛФК при заболевании легких. Частные методики ЛФК при заболевании легких. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 4. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Основные клинические данные о видах расстройств движений. Характеристика вялых параличей. Классификация черепно-мозговой травмы. Клиническая картина сотрясения головного мозга. Задачи ЛФК при ДЦП. Особенности занятий в школе с детьми, больными ДЦП. Особенности ЛФК при повреждениях периферических нервов. Особенности ЛФК у больных с последствиями инсульта.

Тема 5. Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Понятие о группах здоровья. Распределение детей по группам здоровья. Формы проведения физических занятий с детьми, имеющими отклонения в здоровье. Формирование детей по группам физической подготовки. Общие рекомендации по физическому воспитанию школьников в зависимости от группы здоровья. Комплектация специальных медицинских групп для занятий физкультурой. Задачи физического воспитания учащихся в специальных медицинских группах. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах. Основа тренировочного процесса. Схема урока с учащимися специальных медицинских групп. Абсолютные противопоказания для двигательной нагрузки; относительные противопоказания; динамика ЧСС для этих школьников в период занятия; методика оздоровительной ходьбы и бега; методика применения подвижных и спортивных игр с оздоровительной целью; признаки утомления; принципы самоконтроля; особенности занятий со школьниками с патологией сердечно-сосудистой и дыхательной систем; особенности занятий со школьниками с дисфункцией позвоночника; особенности занятий со школьниками, имеющими патологию суставов, почек, мочевыводящих путей, эндокринные заболевания; методы контроля за динамикой состояния здоровья.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	2
Тема 3.	Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания.	1
Тема 4.	Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений по организации занятий физической культурой с лицами разного возраста, в том числе обучающимися с особыми образовательными потребностями, а также проведение профилактических и восстановительных мероприятий направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: ситуационный анализ, групповое обсуждение.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации, выполнение проекта).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 2. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие 1: Лечебная физическая культура и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (2 часа).

Вопросы занятия:

1. Общие сведения о заболеваниях ОДА. Принципы назначения ЛФК.
2. Методики ЛФК в зависимости от локализации и степени выраженности повреждений.
3. Основные средства и формы ЛФК для лечения заболеваний ОДА: плоскостопия, нарушений осанки, сколиоза, остеохондроза.
4. Разгрузка позвоночника: пассивное вытяжение, активное вытяжение.
5. Массаж при сколиозе, нарушениях осанки, остеохондрозе позвоночника.
6. Виды массажа. Основные приемы массажа. Показания, противопоказания к проведению массажа при нарушениях ОДА.
7. Основы точечного массажа, сегментарно-рефлекторного массажа, периостального массажа при данных нарушениях.

Практические задания:

1. Разработать и провести комплексы лечебной физкультуры при сколиозе.
2. Разработать комплексы и провести лечебной физкультуры при плоскостопии.
4. Составить комплексы лечебной физкультуры при остеохондрозе.
5. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при сколиозе.
6. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при плоскостопии.
7. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при остеохондрозе.

Тема 3: Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания.

Практическое занятие 2: Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания (1 час).

Вопросы занятия:

1. Стенокардия: задачи ЛФК, противопоказания к ЛФК.
2. Средства и формы ЛФК. Гипертоническая болезнь: Критерии диагноза по ВОЗ. Классификация. Этиология, патогенез, клиника.
3. Гипотоническая болезнь: задачи ЛФК, средства и формы ЛФК, методы ЛФК.
4. Задачи ЛФК при заболеваниях дыхательной системы (общетонизирующее воздействие, профилактическое воздействие, патогенетическое /лечебное/ воздействие).
5. Формы массажа при заболеваниях дыхательной системы, противопоказания.

Практическое задание:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, вегетососудистая дистония).
2. Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.
3. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (бронхит, бронхиальная астма).

Тема 4: Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Практическое занятие 2: Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы (1 час).

Вопросы занятия:

1. ЛФК при ДЦП, общие и частные задачи.
2. Виды физических упражнений, противопоказания к ЛФК.
3. Формы организации занятий по ЛФК: обучение ходьбе, подготовительные упражнения, специальные упражнения, особенности занятий в школе, периоды восстановительного лечения, лечение положением, виды укладок, приемы массажа.
4. Основы методики ЛФК при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.

Практические задания:

1. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (невриты, неврозы, неврастения, ДЦП).

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Введение. Общие основы лечебной физической культуры и массажа	20	2	18	Разработать рекомендации к дозированию физических упражнений и оценки эффективности занятий ЛФК. Разработать рекомендации по использованию различных видов массажа: сегментарного, соединительно-тканного, периостального, точечного и аппаратного. Разработать рекомендации по использованию спортивного, лечебного и гигиенического массажей.	Групповое обсуждение. Тест-опрос
ЛФК и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата	22	2	20	Разработать и провести комплексы лечебной физкультуры при сколиозе. Разработать комплексы и провести лечебной физкультуры при плоскостопии. Составить комплексы лечебной физкультуры при остеохондрозе. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при сколиозе. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при плоскостопии. Составить алгоритм выполнения лечебного массажа при остеохондрозе.	Методико-практическое занятие (далее – МПЗ) Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение
Организация ЛФК и массажа при заболеваниях ССС и органов дыхания	22	2	20	Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, вегетосудистая дистония). Составить конспект показаний и	МПЗ Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение

				противопоказания к проведению массажа при данной патологии. Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (бронхит, бронхиальная астма). Составить конспект «Степени двигательных возможностей людей с нарушениями дыхательной системы». Велотренировки, тренировки бегом, тренировки дозированной ходьбой. Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.	
ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	22	2	20	Подобрать комплексы лечебной физкультуры при конкретной нозологической форме заболевания (невриты, невроты, неврастения, ДЦП). Составить конспект показания и противопоказания к проведению массажа при данной патологии.	Проверка преподавателем.
Основы организации и методика проведения занятий ЛФК с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе	18	2	16	Подобрать комплексы лечебной физкультуры для специальной медицинской группы Подобрать элементы массажа и самомассажа с учетом медицинских показаний обучающихся.	Проверка преподавателем.
Подготовка к сдаче зачета в 7 семестре:	4		4	Индивидуальная подготовка студентов к зачету	
Всего:	108	10	94		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2010. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65532>.

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.

Иванина, Л.И. Лечебная физическая культура в системе общефизической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.И. Иванина, Е.А. Алдошина. — Электрон. дан. — Орел: ОрелГАУ, 2013. — 72 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71313>.

Дополнительная литература:

1. Бирюков, А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2008. — 172 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9133>.

2. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Электрон. дан. — Томск: ТГУ, 2011. — 116 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44222>.

3. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик. — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2010. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65532>.
4. Шулепов, В.М. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Шулепов, С.А. Лобанов. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. — 88 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/49501>.
5. Бирюков А.А. Лечебный массаж [Текст]: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/А.А. Бирюков. – М.: Академия, 2007. 368 с.
6. Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа: учебное пособие.- Ростов н/Дону: Феникс, 2007.-224 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.