

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.03.2024 07:48:10

Уникальный программный ключ:

a2232a58457e576551a8999b3e90892af53989420420536ff573a454e57789

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан

**факультета физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

Р.В. Федоров

«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)**

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	25
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	39
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	39
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	39
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	40
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	42

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель и задачи: формирование систематизированных знаний в области лечебной физкультуры и массажа по использованию физических упражнений и массажа с лечебной и профилактической целями.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Лечебная физкультура и массаж» относится к блоку Б1.В.01.10.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-8:

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

ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения студент должен:

- **знать:**

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методику построения занятий по ЛФК разные периоды болезни при различных заболеваниях;

- основы методики проведения процедуры лечебной гимнастики при различных заболеваниях;

- основные термины, применяемые в лечебной физкультуре и массаже;

- понимать механизмы лечебного действия физических упражнений и массажа при различных заболеваниях и травмах;

- показания и противопоказания к проведению массажа и назначению физических упражнений с лечебной целью;

- **уметь:**

- уметь составлять схемы и примерные комплексы физических упражнений при различных заболеваниях;

- использовать простейшие медицинские приборы для исследования и оценки функционального состояния больных;

- формулировать показания и противопоказания при назначении массажа и физических упражнений с лечебной целью;

- **владеть:**

- методикой проведения процедуры массажа и ЛФК;

- методикой проведения контроля и оценки простейших функциональных проб;

- владеть техникой и методикой выполнения приемов классического, спортивного массажа и самомассажа.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лечебная физкультура и массаж» составляет 5 зачетных единиц (далее – ЗЕ) (180 ч.)

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Лечебная физкультура и массаж	5	10	180	5

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы.

Программа дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка

знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности
Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		10
Общая трудоемкость	180	180
Аудиторные занятия	72	72
Лекции	28	28
Практические занятия	44	44
Самостоятельная работа	72	72
Экзамен	36	36
Вид итогового контроля		Экзамен