

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:02:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af539894204205960b1575a454e57789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

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

«30» сентября 2024 год

**Рабочая программа дисциплины
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки бакалавра
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СО-
СТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 5 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) | 7 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 14 |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 20 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ | 31 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 31 |
| 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ | 31 |
| 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА | 32 |
| 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ | 33 |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: 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 (Б1.В.04).

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-4, ОПК-8, ОПК-10, ПК-4:

- **ОПК -4.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 4.1 Оценивает состояние занимающихся и обеспечивает контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся.

- ОПК - 4.2 Владеет методами измерения психофизического состояния занимающихся с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

- ОПК – 4.3 Использует методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и способен к внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.

- **ОПК – 8.** Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 8.1 Знает и понимает морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

- ОПК - 8.2 Знание и учитывает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья при проведении реабилитационных мероприятий.

- ОПК -8.3 Умеет работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- ОПК –8.4 Определяет цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК – 8.5 Проводит с занимающимися комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.

- **ОПК -10.** Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний), индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 10.1 Знает закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.

- ОПК - 10.2 Проводит комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоро-

вья (комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

-ПК-4. Организует методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ПК – 4.1 Владеет знаниями о роли спорта в социальной жизни человека, об особенностях соревновательной деятельности, системе спортивных соревнований, особенностях проведения соревнований в адаптивном спорте.
- ПК – 4.2 Умеет разрабатывать учебно-методические материалы для проведения занятий по общей физической и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- ПК - 4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- ПК – 4.4 Диагностирует общую физическую, функциональную и специальную подготовленность занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

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 7 з.е. (252 ч.):

| № | Наименование раздела | Курс | Семестр | Количество часов | ЗЕ |
|---|-------------------------------|------|---------|------------------|----|
| 1 | Лечебная физкультура и массаж | 4 | 7 | 108 | 3 |
| 2 | Лечебная физкультура и массаж | 4 | 8 | 144 | 4 |

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 7 | Семестр8 |
|------------------------|-------------|-----------|----------|
| Общая трудоемкость | 252 | 108 | 144 |
| Аудиторные занятия | 108 | 54 | 54 |
| Лекции | 44 | 22 | 22 |
| Лабораторные занятия | 64 | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа | 108 | 54 | 54 |
| Экзамен | 36 | | |
| Вид итогового контроля | 252 | зачет | Экзамен |