

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.02.2024 10:22:59

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

|  |                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ<br/>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>                                                                                                        |
|  | <b>Федеральное государственное бюджетное образовательное<br/>учреждение высшего образования<br/>«Благовещенский государственный педагогический университет»</b> |
|  | <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА<br/>Рабочая программа дисциплины</b>                                                                                      |

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО БГПУ**

 **Р.В. Федоров**

**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И МАССАЖ**

**Направление подготовки  
44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ  
(обучение иностранных граждан)**

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

**Благовещенск 2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                                                        |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>                                                                                                   | <b>3</b>                               |
| <b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>                                                                                        | <b>4</b>                               |
| <b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>                                                                                               | <b>6</b>                               |
| <b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО<br/>ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                         | <b>10</b>                              |
| <b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>                                                                                                 | <b>13</b>                              |
| <b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ<br/>СТРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ<br/>ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b> | <b>19</b>                              |
| <b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В<br/>ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>                                                | <b>26</b>                              |
| <b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>                          | <b>26</b>                              |
| <b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>                                                                             | <b>27</b>                              |
| <b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>                                                                                           | <b>27</b>                              |
| <b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>                                                                                            | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |

## 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.01.07).

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

- **ОПК - 8.** Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

- 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 2 з.е. (72 ч.):**

| № | Наименование раздела          | Курс | Семестр | Количество часов | ЗЕ |
|---|-------------------------------|------|---------|------------------|----|
| 1 | Лечебная физкультура и массаж | 4    | 8       | 72               | 2  |

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 8 |
|------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость     | 72          | 72        |
| Аудиторные занятия     | 38          | 38        |
| Лекции                 | 2           | 2         |
| Лабораторные занятия   | 36          | 36        |
| Самостоятельная работа | 34          | 34        |
| Вид итогового контроля |             | зачет     |